MANGAYAR MALAR
மே '95 ரூ. 9/-

மங்கையர் மலர்



SMS Space Making Systems are designed to solve your space problem.



VERSION 2



VERSION 3



JFA IS OPP. PILOT THEATRE ONLY
NOWHERE ELSE

- Occupies less floor space and has easy mobility between and within rooms.
- Makes space for 2, 4 and 6 persons to dine comfortably.
- Enough built-in storage space for crockery, cutlery etc.,
- Convenient for writing and family conferences.



THE SMS RANGE

- JFA DINETTE
- JFA WONDERBED
- JFA WALLUNIT
- JFA BUNKER
- JFA SCHOLAR
- JFA IDEAL KITCHEN

For **"FREE COLOUR CATALOGUE"** kindly send stamps worth Rs. 2.50 and mention **"OPP. PILOT THEATRE"** in capitals, boldly on your envelope.

FOR ALL YOUR FURNITURE NEEDS CONTACT:

JFA™ **JAYABHARATHAM FURNITURE & APPLIANCES PVT. LTD.**
OPP. PILOT THEATRE, 18, ROYAPETTAH HIGH ROAD, MADRAS – 600 014.
PHONE: 8261384, 8260933, TLX: 041-6401 ESCM IN, FAX: 91-44-8261332

WE ACCEPT CREDIT CARD

சில பிரச்னைகள்; சில வார்த்தைகள்!

குழந்தைகள் அனுபவிக்கும் கொடுமைகள்!

அடிக்கடி எனக்கு நம் சகோதரிகளின் மனம் திறந்து எழுதும் கடிதங்கள் வரும். ஒரு தோழியைப் போல என்னை நினைத்து அவர்களின் துயரங்களை எல்லாம் எழுதும் போது, 'ஓ, இவர்களின் மனத்தில் இந்த அளவில் இடம் பெற்றிருக்கிறோமே' என்று மனம் மகிழ்ச்சி அடைந்தாலும், அவர்களின் துன்பங்களுக்காக ஒருபுறம் மனம் வாடவே செய்கிறது.

நிற்க, அப்படிப்பட்ட 'மனம் கொட்டிய' கடிதங்களில் தவறாமல் இடம் பெறும் ஒரு விஷயம்தான் என்னை அதிகமாகத் துன்பப்படுத்தும். அவர்கள் எழுதுவார்கள், 'என்னுடைய தாள முடியாத துன்பத்தினால் நான் என் குழந்தையை நன்றாக அடித்துவிடுவேன். எப்போதும் அவனிடம்/அவளிடம் சிடுசிடுவென்று இருப்பேன். எனக்கு இருக்கும் வடிகால் அதுதான் என்பதால் நன்றாக அடித்துவிடுவேன்.'

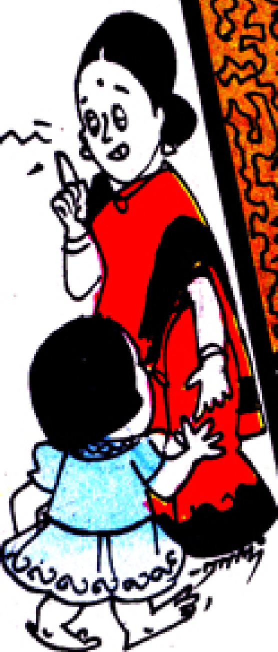
எதிர்க்கச் சக்தியில்லாத அந்தக் குழந்தைகள் கண்களில் நீர் மின்ன தாயாரிடம் அடிவாங்கும் கொடுமையான காட்சி என்னை அடிக்கடி துன்புறுத்தும். அடிப்பது - முதல் நான்கு ஐந்து அடி வரைதான் நிதானத்தைக் கடைப்பிடிப்போம். அதற்கப்புறம் நம்முள்ளே உறங்கும் 'மிருகவெறி' தூண்டப்பட்டு விடுகிறது. பிறகு என்ன? கண்மண் தெரியாமல் அந்தப் பிஞ்சுகளைப் புரட்டி எடுத்துவிடுகிறோம்.

மழலைகளை, குழந்தைகளைக் கொடுமைப்படுத்துவது என்பதைவிடப் பெரிய பாவமான விஷயம் வேறொன்றுமே இல்லை என்று சொல்லிவிடலாம். அவர்களை உடல்ரீதியாக, மனரீதியாகத் துன்புறுத்தும் நமக்கு மன்னிப்பே கிடையாது.

'அவனுக்கு அடிச்சாத்தான் புத்தி வரும்.'

'இவ்வளவு அடிச்சும் கல்லுளிமங்கன் மாதிரி நிக்கறான் பாருங்க.'

'ஆமாம், விறகுக் கட்டையால பொளந்தும் திருந்தாத பய அன்பா... ஆதரவாப் பேசினா திருந்திடுவானாக்கும்...!'



-மஞ்சுளா ரமேஷ்

இதெல்லாம் நாம் சர்வ சாதாரணமாக வீடுகளில் கேட்கின்ற வியாக்கியானங்கள், பதவுரை, பொழிப்புரைகள்.

குழந்தைகளுக்கு விவரம் தெரியாதுதான். அவர்கள் ஏதாவது வேண்டுமென்று 'நச்நச்' சென்று கேட்பதும், தொந்தரவு செய்வதும் அவஸ்தையாகத்தான் இருக்கும். ஆனால் 'அம்மா என்றாலே அடிப்பவள்' என்று அர்த் தம் ஆகிவிடக் கூடாது இல்லையா?

குழந்தைகளை அடிப்பதிலேயே இரண்டு ரகம். அவர்கள் தொந்தரவு செய்கிறார்கள் என் பதற்காக அடிப்பது ஒன்று. மற்றவர்களின் மேல் இருக்கும் ஆத்திரத்தையெல்லாம் குழந் தைகளின்மேல் தீர்த்துக் கொள்வது இரண் டாவது ரகம்.

சமீபத்தில் ஒரு செய்தித்தாளில் வந்தி ருந்த செய்தி. மேலை நாட்டில் ஒரு பெண் மணி குழந்தை விடாமல் அழுதுகொண்டு இருந்ததைத் தாங்காமல் தான் இருந்த பதின் மூன்றாவது மாடியில் இருந்து வீசியெறிந்து விட்டாளாம்!

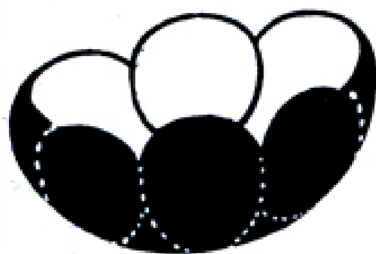
நல்ல காலம், நம்முடைய தாய்மார்கள் இன் னும் அந்த அளவு கிராதகிகளாக மாறவில்லை!

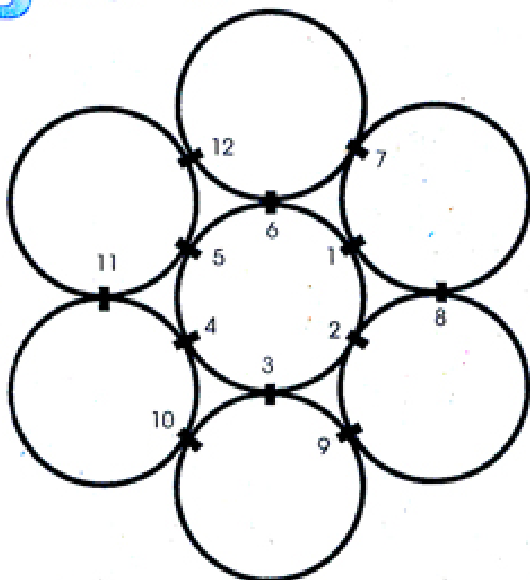
ஒரு தாயை விட அன்பு செலுத்துபவள், உருகிப் போய்விடுபவள் வேறு யாரும் இருக்க முடியாது. அதனால்தான் குழந் தைக்கு எந்தத் துன்பம் வந்தாலும் 'அம்மா!' என்று அலறுகிறது. அந்த அம்மாவே இராட் சசியாக மாறி ஓடி வந்து காலைக் கட்டிக் கொள்ளும் மழலையை எட்டி மிதித்தால்...? நினைத்துப் பாருங்கள்.

அடிப்பதோடு மட்டுமில்லை; பெல்ட் டால், ஸ்கேலால் விளாசுபவர்கள், சூடு வைப்பவர்கள் என்றெல்லாம் உண்டு. பக்கத் தில் படுத்துப் பால் குடிக்கும் குழந்தையை ப்ரீ-கே.ஜி.யில் தள்ளிவிட்டு அது ஏபிசிடி எழுதவில்லை என முட்டியிலேயே ஸ்கே லால் அடித்த தாயைப் பார்த்து மனம் கொதித்து இருக்கிறேன் நான்.

இந்தக் காலத் தாய்மார்கள் சர்வாதிகாரி கள். தாங்கள் நினைத்தபடி அந்தப் பிஞ்சு கள் ஃபர்ஸ்ட் ரேங்க் வாங்கவேண்டும், பாட்டுப் பாட வேண்டும். போட்டிகளில் பிரைஸ் வாங்கிவிட வேண்டும். சென்னை யில் நடந்த மாறுவேடப் போட்டியில் மேடையில் அந்தப் பிஞ்சுக் குழந்தை சரியாக வசனம் பேசவில்லை என்பதால் அதைக் கிள்ளிய கொடுமையைக் கண்டு

Bangle Bowl





வெந்து போயிருக்கிறேன்.

குழந்தைகள் என்ன செய்யும்? நம் லட்சியம், ஆசை, ஆத்திரம், கோபம் எல்லா வற்றையும் இறக்கி வைக்கும் குப்பைக் கூடையா குழந்தை? கணவனைத் திட்ட முடியவில்லையென்பதால் அந்த ஆத்தி ரத்தைக் குழந்தையின் முதுகில் எழுது வதா?

குழந்தைகள் தெய்வங்கள். அவை அன்பி லும், ஆசையிலும் வளர வேண்டிய இளம் குருத்துக்கள். அவற்றின் மேல் வெந்நீரைக் கொட்டாதீர்கள். கோபம் வரும் அந்த நேரத் தில் அடக்கிக் கொள்ளுங்கள். நம்மை எதிர்க்கச் சக்தியில்லாத அந்தக் குழந்தை யினை அடிப்பது பஞ்சமா பாதகம் என்பதை மனத்தில் அழுத்தமாகப் பதிய வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உலகமே பிரச்னைகளால் நம்மைக் குத்தினாலும் 'அம்மா' என ஓடி வந்து கட்டிக் கொள்ளும் குழந்தையின் தன்னலமற்ற அன்பிலே அத்தனை துயரத் தையும் மறந்துவிட முடியும். ஆனால் நம் மிடமே உள்ள அந்தச் சொர்க்கத்தை நாமே நாசமாக்கிக் கொள்வதா?

இவனை அடித்துவிட்டோமே என அப்பு றம் வருந்துவது பிரயோஜனமில்லாத ஒன்று. இடிஅமீன் உட்பட பல்வேறு உலகக் கொடுங்கோலர்களின் சிறு வயது சரித் திரங்கள் ஒன்றையேதான் சொல்கிறது - அது அவர்களின் குழந்தைப் பருவத்தில் அவர் கள் குடும்பத்தில் பட்ட கொடுமைகள்!

எனவே, குழந்தைகளைக் கொடுமைப் படுத்துவது என்பது நமக்கும் தீங்கு, நாட் டுக்கும் தீங்கு. பிறகு அவர்களே பெரிய வர்கள் ஆன பிறகு வயதான தாயை எட்டி உதைக்கிறான். சிறு வயதில் தான் அனு பவித்த கொடுமையால் சமூகத்தைப் பழி வாங்குகிறான். இவையெல்லாம் இன்று நடந்து கொண்டிருக்கும் விஷயங்கள்.

நம்மைச் சுற்றியுள்ள உறவினர்களால் இன்பமோ துன்பமோ அனுபவிக்கிறோம். அது அவரவர் கொண்டு வந்த வரம். ஆனால் நம் கையில் நிச்சயமாக இருக்கின்ற ஒன்று - குழந்தைகளின் அன்பு. அதைப் போற்றிப் பாதுகாப்பதும், வெந்நீர் ஊற்றி வற்றச் செய் வதும் நாம்தான்.

இந்தக் கட்டுரையைப் படித்துவிட்டு ஒரிரு குழந்தைகளாவது விமோசனம் பெற் றால் மகிழ்வேன்.

தேவையான பொருட்கள் :

1. ஒரே அளவிலான 7 வளையல்கள்,
2. கறுப்பு பேப்பர்,
3. கோல்ட் கலர் பேப்பர்,
4. ஃபெவிகால்,
5. நூல் (அ) செலபன் டேப்.

1. ஒரே அளவிலான 7 வளையல்களை எடுத்துக் கொள்ளவும்.

2. நடுவில் ஒரு வளையலை வைத்து ஒவ்வொரு வளையலாக படத்தில் காட்டியது போல் இணைக்கவும் (1, 2, 3, 4, 5, 6)

3. பின்பு வளையலைச் சற்று மேல் எழுப்பி, பக்கவாட்டில் உள்ள வளையலுடன் இணைக்கவும் (7, 8, 9, 10, 11, 12)

4. இப்பொழுது விளிம்பு வளைந்த கிண்ணம் போல் இருக்கும்.

5. இதனை கறுப்பு கலர் பேப்பரின் மேல் வைத்து விளிம்பில் ஒட்டவும். இதன்மேல் கோல்டு அல்லது வெள்ளி பேப்பர் வைத்து விளிம்பில் நன்கு மடித்து ஒட்டிவிட அழகான 'பவுல்' ரெடி.

இதை பூ ஜாடி போலவும் குழந்தைகள் க்ளிப்ஸ், ஸ்டிக்கர் அட்டை போட்டு வைக்கவும் பயன்படுத்தலாம்.

- பிரேமா மணி

மங்கையர் மலர்
&
அனுபவ் குருப் நிறுவனங்கள்

வழங்கும்

'சந்திப்போம்; சிந்திப்போம்'

(சின்னத் திரையில் ஒளிபரப்பாகவுள்ள நிகழ்ச்சி)

அன்புள்ள வாசகிகளே!

கடந்த மூன்றாண்டுகளாகப் பல்வேறு மாவட்டங்களில் 'மகளிர் விழா' மூலம் உங்களையெல்லாம் நேரடியாகச் சந்தித்து மகிழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். பல்வேறு திறம்பட்ட பெண்மணிகளும், குழந்தைகளும் இந்த விழாவில் ஒன்று சேர்ந்து நம்மை நாமே புதுப்பித்துக் கொள்கிறோம். இவற்றை அந்நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்ளும் பெண்கள் பார்க்கிறார்கள், செய்தியாக நம் மற்ற லட்சக்கணக்கான வாசகியர் படித்து மகிழ்கிறார்கள்.

இதன் அடுத்த கட்டமாக நம்முடைய பயனுள்ள நிகழ்ச்சிகளை அனைவருமே பார்த்து, கேட்டு அறிந்து கொள்வது இன்னும் சிறப்பல்லவா? அந்த வகையிலே அமைவதுதான் இந்த 'சந்திப்போம்; சிந்திப்போம்!' நிகழ்ச்சி.

ஒவ்வொரு மாவட்டத்திலும் மருத்துவம், சட்டம், தொழில் ஆலோசனை, அழகுணர்வு எனப் பல்வேறு தலைப்புக்களை எடுத்துக் கொண்டு அந்தந்தத் துறை வல்லுநர்களை அழைத்துக் கலந்துரையாடப் போகிறவர்கள் மங்கையர் மலர் வாசகிகள். பதில் கூறப் போவது அந்தந்தத் துறை வல்லுநர்கள்.

இப்படியாகப் பயனுள்ள நிகழ்ச்சிகளை நடத்தலாம் என்றபோது மிகுந்த மகிழ்வோடு இதனை ஏற்றுக் கொண்டார் அனுபவ் குருப் நிறுவனங்களின் தலைவர் திரு. நடேசன் அவர்கள்.

இவ்வாறு நடத்தப்படும் நிகழ்ச்சிகள் வீடியோ படமாக எடுக்கப்பட்டு சின்னத்திரையில் ஒளிபரப்பப்படும். அந்த வகையில் முதல் நிகழ்ச்சியாக,

திருச்சியில் சந்திப்போம்; சிந்திப்போம்!

நடைபெற உள்ளது. இந்நிகழ்ச்சி **'உடல்நலம் பேணுவோம்'** எனும் தலைப்பில் அமைய உள்ளது.

- இந்நிகழ்ச்சியில் மங்கையர் மலர் வாசகிகள் மட்டுமல்லாது

அவர்களுடைய குடும்பத்தவரும் கலந்து கொள்ளலாம்.

- நிகழ்ச்சியில் பதினைந்து பேர் மேடையில் உள்ள மருத்துவ வல்லு நர்களைக் கேள்விகள் கேட்க அனுமதிக்கப்படுவர். அப்படிக் கேள்வி கேட்க விரும்புபவர்கள் மங்கையர் மலருக்குத் தங்கள் பெயர், முகவரியை எழுதி அனுப்பலாம். அவர்களிலிருந்து தேர்ந்தெடுக்கப் படுபவர்களுக்கு மங்கையர் மலரிலிருந்து கடிதம் வரும். அக் கடிதத்தைக் கொண்டு வருபவர்கள் மட்டுமே 'கேள்வி கேட்போராக' அனுமதிக்கப்படுவர்.

- கேட்கப்படும் கேள்விகள் பொதுவாக, அதிகபட்சம் அனைவருக்கும் பயன்படக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.

- சிறந்த கேள்விகள் கேட்பவருக்குப் பரிசுகளும் உண்டு.

- மற்றபடி பார்வையாளர்களுக்கு அனுமதி உண்டு. குடும்பத்தவர் அனைவரும் கலந்து கொள்ளலாம். பார்வையாளர்களும் திரையில் வருவதுடன் அவர்களுக்கும் அதிர்ஷ்டப் பரிசுகள் காத்துக் கொண்டு இருக்கின்றன!

- எங்களிடம் முகவரியுள்ள அனைத்துப் பெண்கள் சங்கங்களுக்கும் கடிதங்கள் அனுப்பியுள்ளோம். கடிதங்கள் கிடைக்கப் பெறாதவர்கள் எங்களுடன் அலுவலக முகவரிக்குத் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

- இந்நிகழ்ச்சியை சின்னத் திரையில் வெறும் பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சி யாக நடத்தாமல் அனைவருக்கும் பயன்தரத்தக்க நிகழ்ச்சியாக நடத்த விரும்புகிறோம். அதுதான் அனுபவ் குரூப் நிறுவனங்கள் விரும்புவதும் கூட. எனவே, வாசகிகளே, நாம் அனைவரும் சேர்ந்து சந்திப்போம்; பயனுள்ளதைப் பற்றிச் சிந்திப்போம்! கலந்து கொள்வோருக்கும், சின்னத் திரையில் பார்ப்போருக்கும் நல்ல சுவையான 'அனுபவமாக' இருக்கும்.

விழா நடைபெறுகின்ற இடம் : -

ஹோட்டல் சங்கம்,
கலெக்டர் ஆபீஸ் ரோடு,
திருச்சி - 620 001.

நாள், நேரம் :
14.5.95 காலை பதினோரு மணி முதல் ஒரு மணி வரை.

திருச்சியில் சந்திப்போம்!

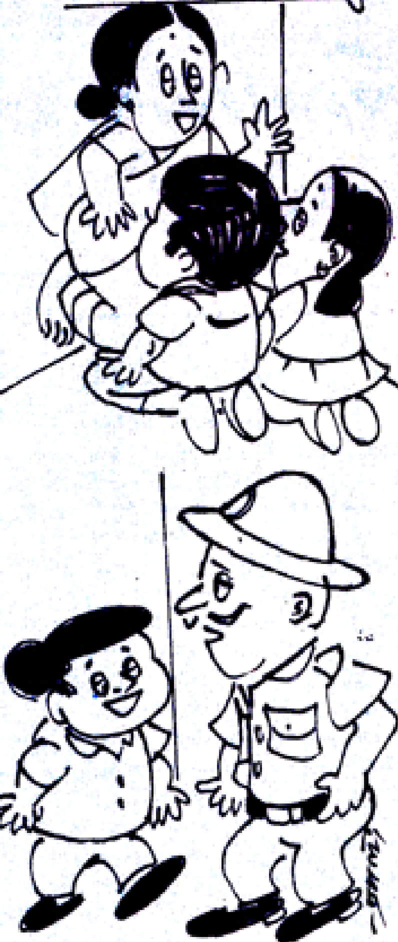


எனது 15 வருட அமெரிக்க வாசத்தில் சமூக சேவை இங்கே ஒவ்வொரு துறையிலும் மிக முக்கியமானதாக இருக்கிறது என்பதைக் கண்டிருக்கிறேன்.

பெரிய நூல் நிலையங்களில் சம்பளம் வாங்கும் ஊழியர்களைவிட சமூக சேவகர்கள் மிக அதிகமாக இருப்பதை மிகவும் சாதாரணமாகக் காணலாம். அவர்கள் புதுப் புத்தகங்களுக்கு எண் போடுவது, பிரிவின் பெயர் லேபல்களை ஒட்டுவது, கண் தெரியாதவர்களுக்குப் பேசும் புத்தகங்கள் பதிவு செய்வது, இன்னும் பல இன்றியமையாத வேலைகளைச் செய்கிறார்கள். 2 மணி நேரம் (வாரத்தில்) குறைந்த பட்சத்திலிருந்து மிக அதிக

சமூக சேவை

நேரம் வரை வேலை செய்வார்கள்.



இதுதவிர, குழந்தைகள் செல்லும் பள்ளிகளில் அம்மாக்கள் பலவிதத்தில் சமூக சேவை செய்கிறார்கள். டீச்சருக்குத் திருத்த உதவி செய்வது, பேப்பர்களை ஜெராக்ஸ் கருவியில் காப்பி செய்து கொடுப்பது, மற்றும் நிதானமாக இருக்கும் மாணவர்களுக்குப் படிக்க, கணக்குப் போடச் சொல்லிக் கொடுப்பது போன்று பலவிதத்தில் உதவுகிறார்கள். ஒவ்வொரு கல்வித் துறையிலும் 25, 30 க்கு மேல் மாணவ, மாணவிகள் இருப்பதில்லை. 50 க்கும் மேல் ஒரு டீச்சர் சமாளிக்கும் இந்திய பள்ளிக்கூடங்களில் இதுபோன்ற வேலைகளை தாய்மார்கள் ஏற்றுக் கொள்ளலாமே?

உயர் பள்ளிக்கூடங்களில் படிக்கும் மாணவ மாணவியர்களுக்குச் சமூக சேவையால் பல நன்மைகள். அவர்கள் அநேகமாக ஆஸ்பத்திரியிலோ, சர்ச் சம்பந்தமான விஷயங்களிலோ, நூல் நிலையங்களிலோ முதியவர் இல்லத்திலோ, போலீஸ் துறையிலோ வாரத்திற்கு 3 முதல் 4 மணி நேரங்கள் சமூக சேவை செய்கிறார்கள். இதனால் அவர்களுக்கு leadership skills, பொறுப்பு, குறிப்பிட்ட துறையில் அனுபவம் கிடைப்பதோடு ஸ்காலர்ஷிப்புகளும் கிடைக்கவும் செய்கின்றன.

நம் ஊரில் செய்கிற சேவைக்கு வரிக்கட்டணத்தில் தள்ளுபடி செய்யலாம். மிக முக்கியமாக நல்ல காரியம் செய்ய உதவினோம் என்ற மனநிறைவும் கிடைக்கிறது.

- உஷா சுந்தர்

டயாலிஸிஸ் வேண்டாமே?

சமீபத்தில் 'வாழ்க்கையில் போராடி சௌபாக்கியம் பெற்றேன்' என்ற போட்டி வைத்திருந்தோம் இல்லையா? அதில் ஏராள மான பெண்கள் தங்கள் கணவன்மார் எப்படி குடிக்கும் பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்களாக இருந்தார்கள்/இருக்கிறார்கள் என்பது பற்றியும் அதனால் அவர்கள் வாழ்க்கையில் எந்த அளவு துன்பத்தை அனுபவித்தார்கள் என்பதைப் பற்றியும் எழுதியிருந்தார்கள். இதிலே உயர், நடுத்தர, அடித்தட்டுப் பெண்கள் என வித்தியாசமே இல்லை. அனைவரையுமே ஆட்டிப் படைக்கும் குடிப் பழக்கம் இல்லம் எனும் இனிய கீதத்தை அபஸ்வரமாக்குகிறது.

இதற்காக எத்தனையோ' மீட்புக் குழு'க்கள் இருக்கின்றன. ஆனால் மருத்துவம் ஆரம்பித்த ஓரிரு நாளிலேயே குணம் தெரிய



• டாக்டர் ஹகீம் அக்பர் கவுஸர்

ஆரம்பிப்பதும், குடியை விட்ட பிறகு பின் விளைவுகள் ஏதும் ஏற்படாமல் இருப்பதுமாக ஒரு வைத்தியம் உள்ளது என்றால் அது அற்புதம்தானே!

இப்படி ஒரு நிலையம் வேலூர், ஆம்பூர் அருகேயுள்ள வாணியம்பாடியில் (370 மஹதித் தெரு, நியூ டவுன், வாணியம்பாடி - 635 752) 'மது அடிமைகள் மறுவாழ்வு மையம்' எனும் பெயரில் அமைந்துள்ளதைக் கேள்விப்பட்டு அங்கு போனபோது இன்னும் பல ஆச்சர்யங்கள் காத்திருந்தன.

யுனானி மருத்துவம் என்பது சித்த மருத்துவம் போல சிறந்த ஒன்று. அரேபியாவில் செழித்து வளர்ந்த மருத்துவம், பரவும் நாடுகளில் எல்லாம் அந்த நாட்டு மருந்துகளின் சிறப்பையும் எடுத்துக் கொண்டு செழித்தது. அதிலே இன்று பல்லாண்டு காலமாக புகழ் பெற்று விளங்கும் டாக்டர் ஹகீம் அக்பர் கவுஸர் பல அற்புதங்களை வாணியம்பாடியில் நிகழ்த்திக் கொண்டு இருக்கிறார்.

'கிட்னி ஃபெய்லியர்' எனச் சொல்லப்படும் சிறுநீரகம் செயலிழத்தல் மிகக் கொடுமையானது. இது இன்று எல்லாவித மக்களுக்கும் வந்து கொண்டு இருக்கிறது. இதற்காக எத்தகைய 'திருட்டுக் கொடுமைகள்' நடந்தன எனப் பத்திரிகைகளில் பார்த்தோம். தவிரவும் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு லட்சக்கணக்கில் செலவும், தாங்க முடியாத வலியையும் தரும் வியாதி இது.

டாக்டர் ஹகீம் அக்பர் காசினிக் கீரையால் இதனைச் சரிசெய்து ஆயிரக்கணக்கானவர்கள் குணம் அடைந்தும் இருக்கிறார்கள் என அறியும்போது ஆச்சர்யமாக இருக்கிறது.

"இது ஒன்றும் நம்ப முடியாத விந்தை அல்ல!" என்கிறார் டாக்டர் ஹகீம். "யுனானி மருத்துவம் தாவரங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டது. நம் உடலின் தன்மையைப் பிரித்து ஆராய்ந்து நம் முன்னோர்கள் அற்புதமான மருந்துகளைக் கண்டுபிடித்து இருக்கிறார்கள். நான் அவற்றைப் பதினாறாண்டு காலம் ஆராய்ச்சி செய்து கண்டு பிடித்ததுதான் கவுசரி - 500 எனும் மருந்து. இது செயலிழந்த சிறுநீரகத்தை இயக்குவதுடன் இழந்த உடல்நலத்தையும் பெறச் செய்கிறது. சென்னைப் பல்கலைக் கழக பயோ-கெமிஸ்ட்ரி வல்லுநர்கள் இதனை ஆராய்ச்சி செய்து ஒப்புக்கொண்டும் உள்ளனர்.

அதே போலத்தான் மது அடிமைகளை மீட்பதும் மொடாக் குடியர்களுக்கு ஒரு வேளை குடிக்காவிட்டால் கூட கைகால் நடுங்க ஆரம்பித்து விடும். தலைசுற்றல், வாந்தி வரும். சித்ரவதை அனுபவிப்பார்கள். நான் அக்குபங்சர் மூலமாகவும், என்னுடைய மருந்தின் மூலமாகவும் குணப்படுத்த ஆரம்பித்த இரண்டாம் நாளே அதன் பலன்கள் தெரிய ஆரம்பித்து விடும்" என்கிறார்.

காஷ்மீரிலிருந்து இங்கே வந்து ப்ரவுன் ஷுகரினால் சீரழிந்து கொண்டிருந்த ஒரு



கொண்ட அந்தப் பெண் மேலும் மேலும் போதை மருந்து வேண்டி அதற்காக எல்லா வகையிலும் சீரழிந்திருக்கிறாள். இவளைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்ட உதவும் கரங்கள் வித்யாகர் டாக்டர் ஹகீமிடம் கொண்டு வந்து விட்டிருக்கிறார். இருபது நாளில் அவளை முழுமையாக போதை மருந்தின் பிடியிலிருந்து காப்பாற்றிய டாக்டர், "அந்தப் பெண் கண் கலங்க தன் தாயாரோடு காஷ்மீர் போனதை என்னால் மறக்கவே முடியாது. அவள் போதை அடிமையாக இருந்த நாட்களில் அந்த ஐந்து வயதுச் சிறுமி பட்ட கொடுமைகள்தான் ரொம்ப வருத்தப்பட வேண்டியதாக இருந்தது" என்கிறார்.



பெண்ணைக் காப்பாற்றியதைத் 'தன்னால் மறக்க முடியாத நிகழ்ச்சி என்கிறார் ஹகீம்.

காதலனை நம்பி அந்தப் பெண் தன் குழந்தையுடன் இங்கு வந்திருக்கிறாள். அவனோ இவளை போதை மருந்துக்கு அடிமையாக்கி தன் இச்சையைத் தீர்த்துக் கொண்டு சென்று விட்டான். தன் மகளின் எதிரிலேயே மகா கேவலமாக நடந்து

அவருடைய மருத்துவமனையில் மனைவி டாக்டர் திருமதி அப்ஸர் சயீதாவுடன் இணைந்து இதனை ஒரு மாபெரும் சமூக சேவையாகவே செய்து கொண்டு இருக்கிறார்.

"இப்போது மக்கள் பயன்படுத்தும் மருத்துவம் மிகவும் செலவு வைக்கக்கூடியது. தவிரவும் நிறைய பின்விளைவுகளும் இருக்கும். ஆனால் நம்முடைய முன்னோர்களோ மனிதனுக்கு ஏற்ற மருத்துவங்களைக் கண்டு பிடித்து வைத்திருக்கிறார்கள். அதிகச் செலவில்லாத அந்த வைத்தியம் அற்புதங்களை நிகழ்த்தக் கூடியவை" என்கிறார்.

"ஒன்றுமில்லை, சிறுநீரகத்தில் கற்கள் என்கிறார்கள். அப்படிப்பட்டவர்கள் தினமும் ஆறு கிராம் கொள்ளு சாப்பிட்டு வரச் சொல்லுங்கள். ஓரிரு வாரங்களில் கற்கள் இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்து விடும். அதே போலத்தான் காசினிக்கீரை. சிறுநீரகத்தின் அனைத்துக் கோளாறுகளையும் எடுத்து விடக்கூடிய கீரை இது. இதனைக் கஷாயம் வைத்துச் சாப்பிட்டால் கோளாறுகள் ஓடிவிடும். டயாலிஸஸாவது ஒன்றாவது! தாங்களே மருந்துகளைச் செய்து கொள்ளத் தெரியாதவர்களுக்குத்தான் நாங்கள் கஷாயமாகத் தயாரித்துத் தருகிறோம்" என்கிறார்.

இவரிடம் பேசப் பேச நிறைய அற்புதமான விஷயங்கள் கிடைக்கின்றன. எளிய மருத்துவத்தால் எத்தனை பெரிய வியாதியையும் வெல்லலாம் என்கிறார் இவர். சர்க்கரை நோய், மூட்டுவாதம், பெண்களின் கர்ப்பப்பைக் கோளாறுகள் எனப் பலவற்றிற்கும் யுனானியில் சிறப்பான மருந்துகள் உள்ளன என்கிறார் இவர்.

வாணியம்பாடியில் இவருடைய மருத்துவமனையில் அருமையான வேர்களின் வாசம் வீசுகிறது. பல்வேறு வகைத் தாவரங்கள் பதப்படுத்தப்பட்டு கொண்டு இருக்கின்றன. வேலை செய்பவர்கள் யாவரும் பெண்கள்தான்!

"இந்த வேர்கள், தாவரங்கள், மருந்துக்குத் தேவையான இதர பொருட்களை எல்லாம் அரேபியாவில் இருந்துதான் வரவழைக்கிறேன். ஏனெனில் யுனானி மருத்துவத்தில் சொல்லப்பட்டவை அராபியத் தாவரங்கள் தான். எனவே அதன் ஒரிஜனலைக் கொண்டு வந்து மருந்து தயாரிக்கும் போதுதான் முழுமையான பலன் கிடைக்கும்" என்கிறார் [illegible]

யோசனை கூட சொல்லப்பட்டு இருக்கிறது. ஜேசீஸ், ரோட்டரி, அமைச்சர்களின் பாராட்டு என நிறைய.

இவற்றை மிகுந்த அடக்கத்துடன் சொன்ன அவர், "எதை ஒன்றுமே ஆழ்ந்த ஆராய்ச்சி, நீண்ட கால அனுபவம் இவற்றைக் கொண்டுதான் செய்ய முடியும். இந்த மருத்துவத்தின் மூலமாக மக்களுக்குச் சேவை செய்ய வாய்ப்பு கிடைத்ததற்காக நான் கடவுளுக்கு நன்றி சொல்ல வேண்டும்" என்கிறார் இவர்.

எல்லாவிதமான உடல்நலக் குறைவிற்கும் இங்கு வந்தாலும் சிறுநீரகம் செயலிழப்பு மற்றும் மது அடிமைகள் இவ்விரண்டிற்கும் இவர் செய்கின்ற சேவை உண்மையிலேயே



• டாக்டர் அக்பர் சமீதா பெண்களுக்கு ஆலோசனை...

[illegible]

கொண்டிருந்த போது அவருடைய ஆழ்ந்த கல்வியறிவும், கிடைத்துள்ள விருதுகளும் மிக நீண்டதாக இருந்தது! அக்குபங்சர், யுனானி, ஹோமியோபதி, காந்த சிகிச்சை, அக்குபிரஷர், மசாஜ் என எல்லாவற்றிலும் பயின்று தேர்ச்சி பெற்றுள்ள இவர் உலக திறந்தவெளி மருத்துவ பல்கலைக் கழகத்தின் மிக உயர்ந்த விருதான 'டாக்டர் ஆப் சயின்ஸ்' உட்பட நாட்டின் மதிப்பு மிகுந்த பல விருதுகளையும் பெற்றிருக்கிறார். சட்ட சபையில் இவருடைய மருத்துவமனைக்கு மருத்துவர்களை அனுப்பி மது, போதை பிடியிலிருந்து நோயாளிகளை மீட்பது பற்றிய பயிற்சிகளை பெறச் செய்ய வேண்டும் என்ற

டாக்டர் ஹகீம் அக்பர் சொன்ன சில எளிய மருத்துவக் குறிப்புகள் :

- எங்கள் ஊரிலேயே இருக்கும் ஒரு பெண்ணிற்கு மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்பட்டது. அவருக்கு, நான் மற்றொரு பிரபல யுனானி மருத்துவரிடம் ஆராய்ச்சிபூர்வமாகக் கண்ட 'சீதாகாயை'க் கொண்டு மருத்துவம் செய்தேன். அவர் இன்று நன்றாக இருக்கிறார்.
- கடந்த காலங்களை நினைத்து வருத்

தப்படும் மனநோயாளிகள் வில்வ பழத்தை இரண்டு கிராம் அளவில் கஷாயமிட்டு தினசரி ஒருவேளை சாப்பிட மனம் சமனப் படும்.

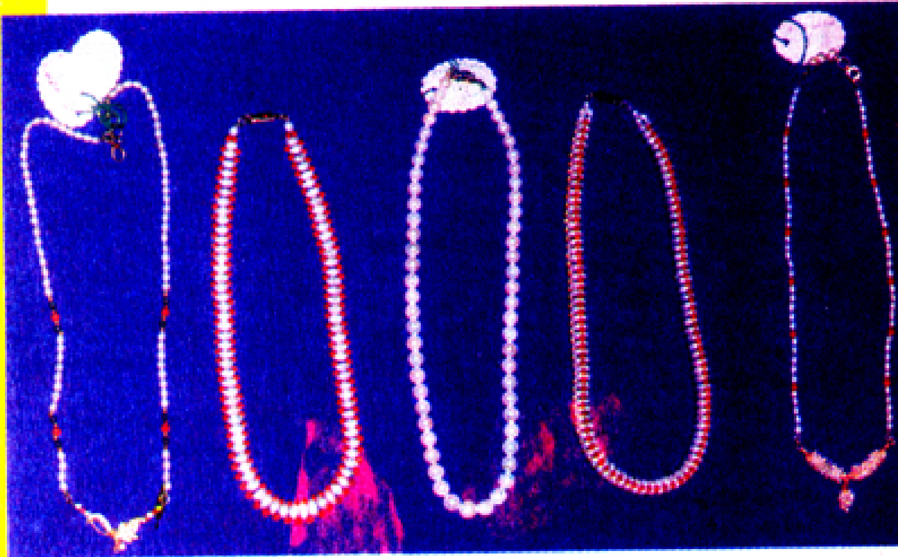
- வெற்றிலை மீது சுண்ணாம்பு பூசி அதன்மீது தேன் தடவி அதை மூட்டுவலி கள், வீக்கங்கள் இருக்கும் இடத்தில் கட்டி னால் குணம் கிடைக்கும்.
- 12 கிராம் இஞ்சியை வறுத்து அத்து டன் 3 கிராம் உப்பு கலந்து பவுடராக்கி பல் பொடியாகத் தேய்த்தால் ஆடுகின்ற பற்களும் கெட்டியாகும்.
- இரண்டு கிராம் கக்கிளை இடித்துப் பவுடராக்கித் தேனில் கலந்து சாப்பிட உடல் கறுகறுப்பாக இயங்கும். வாயு, வயிறு உப்புசம், பசியின்மை, நரம்புத் தளர்ச்சி ஆகி யவை ஓடி விடுமாம்.

இப்படி இன்னும் பேசப் பேச நிறைய வைத்தியக் குறிப்புகளைச் சொன்னார்.

"இவற்றைச் செய்யக்கூடியவர்கள் செய்து சாப்பிடலாம். முடியாதவர்கள் இவற்றை மருந்தாக ஆக்கித் தருபவர்களிடம் வாங்கி உண்ணலாம். எப்படியானாலும் நாட்டு மருந்துகளுக்கு இணையாக எதுவுமே கிடை யாது. மனித உடம்போடு ஒத்துப் போகும் இவற்றைப் பயன்படுத்தி ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்'' என்கிறார் டாக்டர் ஹகிம் அகபர்.

விதியை அதிர்ஷ்டக்கல் வெல்லுமா?

"மனிதனுக்குக் கண் ஒளியில் குறை ஏற்பட்டால் அதை நீக்க மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி மூக்குக் கண்ணாடி அணிந்து ஒளி பெறுகிறோம். அது போல ஒவ்வொரு மனிதனின் வாழ்க்கையிலும் உண்டாகும் துயரங்களையும் கெடுபலன்களையும் போக்குவதற்கு அதிர்ஷ்டக்கற்கள் பெரும் உதவி செய்கின்றன" என்கிறார் சென்னை வடக்கு உஸ்மான் சாலையிலுள்ள ஜெய்பூர் ஜெம்ஸ் இன் ஜுவல் உரிமையாளர் ராஜேந்திரகுமார் எம். மேத்தா.





விதி விட்ட வழி. விதிப்படிதான் எதுவும் நடக்கும் என வந்ததை ஏற்று அதன்படியே வாழக் கற்றுக் கொள்ளும் மக்களும் இருக்கிறார்கள். விதியை மதியால் வெல்லலாம் என்கிற கருத்தோடு சுய முயற்சியில் முன்னேற்றம் ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் மக்களும் இருக்கிறார்கள். இவர்களுக்கு மத்தியில் நவரத்தினங்களை அணிந்து கொள்வதாலும் வாழ்க்கையில் மேன்மை உண்டாகும் எனக் கூறுகிறார் மேத்தா.

எல்லா கல் வியாபாரிகளைப் போல பல விதங்களில் அதிர்ஷ்டக்கற்களை கடையில் வைத்திருந்தாலும் வேறு ஒரு சிறப்பம்சமும் இவர் கடையில் இருக்கிறது. அதாவது சிறந்த ஜோதிட நிபுணர்களைக் கொண்டு வாடிக்கையாளர்களின் ஜாதகப்பலனை துல்லியமாக அறிந்து அதன் அடிப்படையில் தேர்வு செய்து அதிர்ஷ்டக்கற்களை அணியச் செய்கிறார்கள். படத்தயாரிப்பாளர்கள், அரசியல் பிரமுகர்களை... ஜெய்பூர் ஜெம்ஸ் இன் ஜுவலில் காண முடிகிறது.

எந்த மாதிரியான பிரச்னைகளை அதிர்ஷ்டக்கற்கள்

போக்குகின்றன?

"திருமணதோஷம், புத்திர பாக்கியம் இல்லாதவர்கள், கணவன் மனைவி பிரச்னைகள், வேலை கிடைக்காதவர்கள், செய் தொழில் நஷ்டம் அடைந்தவர்கள் அலுவலகப் பிரச்னையில் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் என பல பிரச்னைகள் அதிர்ஷ்டக்கற்களால் சுமுகமாகின்றன."

ஜாதகமோ பிறந்த தேதியோ இல்லாதவர்கள் எப்படி அதிர்ஷ்டக்கற்களை அணிந்து கொள்ள முடியும்?

"பொதுவாக நாங்கள் அதிர்ஷ்டக்கற்களைத் தேர்வு செய்வதற்கு முன் வாடிக்கையாளரின் ஜாதகம், கைரேகை, எண் கணித முறைப்படி சோதித்த பின்னரே அணிவிக்கிறோம். ஒரு மனிதனின் வாழ்வும் வாழ்க்கைத்தரமும் இயற்கையின் சூழ்நிலைப்படி அமைகிறது. அதுபோன்று உடலில் நவக்கிரகங்களின் ஆட்சியும் அசைவும் அவன் பிறக்கும்போதே அவனுடைய ஜாதகத்தில் ஒன்றிவிடுகிறது. நீங்கள் கேட்பது போல் ஜாதகமோ பிறந்த தேதியோ இல்லாதவர்களுக்கு அவர்கள் பெயர், கைரேகை, கையெழுத்து, நெற்றி, கட்டைவிரல் இவைகளை வைத்தும் உடல்கூறு அமைப்பை வைத்தும் கணித்து அதிர்ஷ்டக்கற்களை அளிக்கிறோம்."

சின்னதாக ஒரு சந்தேகம். இன்றைய மனிதன் தன் அறிவுத்திறமையால் கடின முயற்சியோடு விஞ்ஞான வளர்ச்சியின் உச்சத்தை நோக்கி போய்க் கொண்டிருக்கும் இந்தக் காலத்தில் ஒரு சின்ன ஜாதிக்கல் ஜாதக அடிப்படையில் வாழ்க்கையை மேன்மைப்படுத்தும் என நம்புவது ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியதாக இல்லையே....?

"ஜோதிடம் உண்மையானது. மறுக்க இயலாதது. நன்கு கணிக்கத் தெரிந்த ஜோதிடர் தரும் ஜாதகம் சரியாக இருக்கும். ஜாதிக்கற்களில் உள்ள கதிர்வீச்சுக்களின் அதிர்வுகள் மூளையில் சென்று ஆற்றலை உண்டு செய்யும். அதற்கு நானே சாட்சி. என் குடும்பத்துக்குக் கல் வியாபாரம் பரம்பரைத் தொழில். இளவயதில் என் தந்தை என்னைக் கடையில் வைத்தார். எனக்கு அந்தத் தொழில் பிடிக்காமல் நண்பர்களோடு மருந்து தயாரிக்கும் கம்பெனியை நடத்தினேன். அதில் பெரும் நஷ்டம் ஏற்பட்டது. பின்னர் அலுமினியம், பிளாஸ்டிக்கிலான மூடிகளை தயார் செய்து விற்றேன். அதிலும் பெருத்த நஷ்டம் ஏற்பட்டது.

ஏன் இப்படி ஆகிறது என்று சோர்வடைந்த போது எங்களிடம் வந்த ஜோதிடர் ஒருவரிடம் என் ஜாதகத்தைக் காட்டி விசாரித்தேன். அப்போது அவர் எனக்கு அந்த வியாபாரம் ஏற்றவை அல்ல என்றும் கல் வியாபாரத்தில் பெரிய இடத்துக்கு வருவேன் என்றும் கூறினார். அதுவரை நான் சில வியாபாரங்களில் நஷ்டங்களை உண்டு பண்ணியபடியால் என் தந்தைக்குப் பணம் தர விருப்பம் இல்லை. நான் இந்தக் கடையை பிடிப்பதற்கு அட்வான்ஸ் முதற்கொண்டு இதர செலவுகள் யாவற்றையும் கடனில் ஆரம்பித்தேன். இன்று ஜெய்பூர் ஜெம்ஸ் இன் ஜுவல் வளமாக வளர்ந்ததற்கு எனக்குத் திறம் வாய்ந்த ஜோதிடர் தந்த சரியான கணிப்புதான் காரணம்." என்றதோடு ஆயிரக்கணக்கில் அந்த மாதிரி அவர் கடைக்கு வந்த வாடிக்கையாளர்களின் கடிதங்களை நமக்குக் காட்டுகிறார். சில கடிதங்களை எடுத்து வாசித்த போது, தொழில் பற்றியும், வேலையைப் பற்றியும், குடும்பப் பிரச்னை பற்றியும், வீட்டு மனை, குழந்தைகளின் எதிர்காலம் பற்றியும் எழுதிக் கணித்த அதிர்ஷ்டக்கற்களால் ஏற்பட்ட நன்மையைப் பற்றியும், பெருமையாக எழுதியிருந்தார்கள்.

அதிர்ஷ்டக்கற்களாக 84 வகை ஜாதி ரத்தினங்களை வைத்திருக்கிறோம். அவைகளில் கனக புஷ்பராகம் நீலக்கல், வைரம், வைடூர்யம், கோமேதகம், பவளம், முத்து, மாணிக்கம், மரகதப்பச்சை அடங்கும்.

"கற்களை எந்த மாதிரியான அணிகலன்களாக அணியலாம்?"

"மோதிரம், செயின், வளையல் கம்மல் போன்றவைகளாக. ஆனால் மோதிரமாக அணியும்போது மிக விரைவில் மாற்றம் ஏற்படும். அதேபோல் அதிர்ஷ்டக்கற்களை ஒப்பன் செட்டாகப் போடுவதால் கதிர்கள் வேகமாக உடலுக்குள் பாயும்."

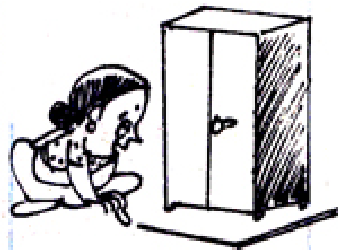
"குறிப்பிட்ட சில விரல்களில்தான் அதிர்ஷ்டக் கற்களை அணிய வேண்டுமா?"

"ஆமாம். சுண்டு விரலில் கோமேதகமும் மரகதமும் அணியலாம். மோதிர விரலில் முத்து,

---

கரப்பான் பூச்சித் தொல்லையை ஒழிக்க 'லக்ஷ்மண் ரேகா' என்ற பெயரில் கடைகளில் விற்கும் 'மேஜிக்' சாக் கட்டியை பெங்களூர் இல்லங்களில் பயன்படுத்துகிறார்கள். (பம்பாய் தயாரிப்பு - சிறிய பெட்டியின் விலை ரூ. 15.50). கேஸ் அடுப்பு, கழிவுநீர் துவாரம், தரையில் நிற்கும் கப்போர்ட் போன்றவைகளைச் சுற்றி அதனால் அழுந்தக் கோடு வரைந்துவிட்டால் (3 மணி நேரம் கழித்து) அதைக் கரப்புகளோ, வேறு பூச்சிகளோ தாண்டுவதில்லை. பவுடர் ஸ்ப்ரே போன்று உணவுடன் கலக்கும் அபாயமும் இல்லை.

- எஸ். சரோஜினி



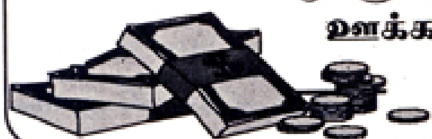
ஒமேகாவின் பொன்னான திட்டங்கள்

ஒமேகா

ஒமேகா ஹவுஸிங் & பைனான்ஸ் இந்தியா லிட்
ஒமேகா பைனான்ஸ் & இன்வஸ்ட்மெண்ட்ஸ்
ஒமேகா கமர்ஷியல் கிரெடிட்ஸ் & இன்வஸ்ட்மெண்ட்ஸ்
ஒமேகா ஆக்ரோ டெவலப்மெண்ட் கார்பரேஷன்



உங்கள் பிக்செட் மற்றும் குமுலேட்டிவ் டெபாசிட்டுகளுக்கு 25% வட்டி + 5% ஊக்கத்தொகை வழங்குகிறது



உங்களுக்காக எங்களது பொன்னான சேமிப்புத் திட்டங்கள்

திட்டங்கள்	திட்ட விபரங்கள்	குறைந்தபட்ச முதலீடு
குமுலேட்டிவ் டெபாசிட்	34 மாதங்களில் உங்கள் முதலீடு இரட்டிப்பாகிறது	ரூ. 5,000/-
பிக்செட் டெபாசிட்	மாதாந்திர மற்றும் காலாண்டு வகையில் வட்டி பின்தேதியிட்ட காசோலைகளாக டெபாசிட் செய்யும்போதே வழங்கப்படும்	ரூ. 5,000/-
சுபவாழ்வு திட்டம் (பென்ஷனர் மற்றும் முதியோர்)	கூடுதல் 5% வட்டி + 1% ஊக்கத்தொகை	ரூ.10,000/-
திரவியம் வரும் வைப்புநிதி திட்டம்	ரூ. 100/- மாதம் கட்டினால் 12 மாதங்களில் ரூ. 1305 /- ஆக கிடைக்கிறது	ரூ. 100/-
ஸ்ரீ.விஜய லெட்சுமி கல்யாண திட்டம்	உங்கள் முதலீடு 21 வருடங்களில் ரூ. 6,40,000/- ஆக அதிகரிக்கிறது	ரூ. 10,000/-

ஒமேகா குரூப் நிறுவனங்கள்

நிர்வாக அலுவலகம் : 18, தெற்கு போக் சாலை, தி. நகர், சென்னை- 600 017. ✆ 4346922

ஞாயிறும் வேலை நாள்

ஒமேகா – நம்பிக்கையின் சின்னம்



நாமக்கட்டியுடன் விபூதி கலந்து உருண்டைகளாக உருட்டி மணிகளாக்கி கோர்த்து மாலை தயாரிக்கலாம் என்று சென்ற இதழில் ஒரு சகோதரி கூறியிருந்தார். அது சரிதான். ஆனால் நாமக்கட்டி + விபூதி கலவையில் சிறிது பன்னீர் விட்டுக் கலந்து பிசைந்து உருட்டி பின் மாலை செய்து பாருங்கள். மாலை கமகமவென மணமும் வீசும்.

– ஆர். பாலா

வைரம், வினஸ் அணியலாம். பாம்பு விரலில் நீலக்கல் கோமேதகம், அணியலாம். ஆள்காட்டி விரலில் முத்து, கனக புஷ்பராகம் அணியலாம்."

"எந்த உலோகங்களில் கல்லைப் பதிக்கலாம்?"

"அது அவரவர் வசதியைப் பொருத்தது. மருந்துப் பெட்டியைவிட பாட்டிலில் இருக்கும் மருந்தின் வீரியம்தான் நோயாளிக்குத் தேவை. அதுபோல தங்கம், வெள்ளி, செம்பு, பஞ்சலோகம் எது வேண்டுமானாலும் பயன்படுத்தலாம். ஆனால் வெள்ளியே போதுமானது."

"அதிர்ஷ்டக்கல்லை அணிந்த எவ்வளவு காலத்தில் மாற்றம் காணலாம்?"

"24 நொடியிலும் காணலாம். 24 மணி நேரத்திலும் காணலாம். கல்லின் வீரியம் பொறுத்தது. அதாவது பொருளாதாரம் பொறுத்தது. ஜோதிடர் ஒரு கேரட் அளவில் கல்லை அணிய வேண்டும் என்றால் அது வீரியத்தோடு செயல்படும். அதையே மூன்று செண்ட்டில் செய்து அணியும்போது மெதுவாகத்தான் செயல்படும். ஓர் அறைக்குள், பூஜ்ஜியம் வாட் பல்ப் போடுவதற்கும் டியூப் லைட் போடுவதற்கும் வித்தியாசம் உண்டல்லவா? தென்னாட்டவர்களை விட வடநாட்டவர்கள் 3 கேரட்டுக்குக் குறைவாக அதிர்ஷ்டக்கல்லை அணிய மாட்டார்கள்."

"ஆனால் எல்லா மக்களுமே கல்லைப் பற்றி அறிந்தவர்களாக இருக்க முடியாது அல்லவா? எந்தக் கல்லைக் கொடுத்தாலும் உண்மையென நம்பி அணிந்து கொள்வார்கள். அதுபோல உங்களிடம் வாங்கும் ஜாதிக் கற்கள் சிறந்ததுதான் என்பதற்கு என்ன உத்திரவாதம் தருகிறீர்கள்?"

"அதற்குத்தான் சொல்கிறோம் மக்களிடம் நன்மதிப்பு பெற்ற கடைகளையே நாட வேண்டும். எங்களிடம் பெறும் உயர்வகையான கற்களை எந்த லேபொரேட்டரியில் வேண்டுமானாலும் கொடுத்துப் பரீட்சித்துப் பார்க்கட்டும். அது ஜாதிக்கல் இல்லையென்றால் பணத்தைத் திருப்பித் தருகிறோம்."

"வைரம் சிலருக்கு ஏற்றதில்லை என்கிறார்களே ஏன்?"

"சாதாரணமாக சிலர் வைரம் வாங்கி அணிந்து கொள்வார்கள். சில சமூகத்தினர் வைரத்தோடோ மூக்குத்தியோ இல்லாமல் பெண்ணை எடுப்பதில்லை. அந்த வைரம் பெண்ணுக்கு ஏற்றதாக இருந்தால் பிரச்னை இல்லை. பொருந்தாவிட்டால் எடுக்கிற காரியம் இலகுவாக இருக்காது. எதிலும் போராட்டம் பிரச்னை வேதனைதான் மிஞ்சும். அதிக சவால்களையும் சந்திக்க வேண்டி வரும். எனவே எந்தக் கல்லும் ஜாதக அடிப்படையில் அணிந்து கொள்வதே நல்லது."

உடல் நலக்குறைவு ஏற்பட்டவர்களும் அணியலாமா?

"மோசமான நிலைக்குப் போய்விட்ட ஒரு நோயாளியை மருத்துவர் கூட காப்பாற்ற இயலாவிட்டால் ஆண்டவரிடத்தில் நம்பிக்கை வையுங்கள் என்றுதான் சொல்வார். அதே நோய் ஆரம்ப நிலையில் இருந்தால் சுலபமாக நோயை நிவர்த்தி செய்து விடலாம். அதேபோலத்தான் கல்லும். ஆரம்பத்திலேயே வருகிற குடும்பப் பிரச்னை, உடல் நிலை, எடை இவைகளைக் கொண்டு ஜோதிடர் கணிக்கும் அளவின்படியே கல்லை அணிய வேண்டும். அலோபதி, யுனானி, சித்தா போன்ற மருந்துகளில் இன்று வரை ரத்தினங்கள் பயன்படுகின்றன."

"கற்களைத் தவிர வேறு என்னென்ன வைத்திருக்கிறீர்கள்?"

"எல்லா விதமான ஹைதராபாத் முத்தும் இருக்கிறது. இதன் விலை கிராம் ரூ. 15லிருந்து 40 ரூபாய் வரை இருக்கிறது. முத்து வளையல்கள் 150 ரூபாயிலிருந்து ஆரம்பமாகிறது. நாவி பவளம் ஜப்பானிய முத்து பவளம் உண்டு.

ஜெய்பூர் மாலை எங்களிடம் பிரசித்திப் பெற்ற ஒன்று. 84 வகை ரத்தினங்களிலும் மாலைகள் 50 ரூபாயிலிருந்து எங்களிடம் கிடைக்கிறது. இங்குமட்டுமல்ல. வெளிநாடுகளிலிருந்து கடிதம் வாயிலாக நேரிடையாகத் தொடர்பு கொண்டு ஜாதிக்கற்களைப் பெறும் அமெரிக்கா, சிங்கப்பூர், மலேசியா, கனடா, ஜெர்மன் போன்ற இடங்களிலும் எங்களுக்கு வாடிக்கையாளர்கள் உண்டு.

பேட்டி : **மலர்விழி**

ஒரு நாள்

ஆகஸ்ட் 15

ரா. கண்ணன் மகேஷ்

அவ்வளவு காலையில் மயிலாடுதுறை பஸ் நிலையத்திற்கு வந்து சேர்ந்து விடுவோம் என்று நாங்கள் எதிர்பார்க்கவில்லை. முன்தினம் சுவாமிமலையில் சுவாமிநாதனின் தரிசனத்தை முடித்துக் கொண்டு கும்பகோணத்தில் லாட்ஜ் ஒன்றில் தங்கினோம். காலையில் மூன்றரை மணிக்கு மின்சாரம் நின்றதில் தூக்கம் கெட்டது. எழுந்து குளியல் இத்தியாதிகளை முடித்து பஸ் நிலையம் வந்தபோது நாலரை. காப்பி குடித்ததும் பஸ்ஸில் ஏறி ஐந்தே முக்கால் மணிக்கு மயிலாடுதுறை.

"ரிக்ஷாவில் ஏறாமல் நடப்போமே?" என்றாள் என் மனைவி அபயா.

"ஏன்டா வாஞ்சிநாதா, நடப்பாய் அல்லவா?" என்றேன் தோளில் பையை மாட்டியபடி, பெட்டியைக் கையில் எடுத்து.

"ரிக்ஷாவுக்குக் குடுக்காம மிச்சமாகிற காசில் எனக்கு கபில்-ஸ்டில் வாங்கிக் குடுங்கப்பா!"

எந்த ஊரிலும் காலைப் பொழுது என்பது அழகுதான். இப்போது காலை ஆறு மணி. இன்னும் ஒரு மணி முன்பு பார்த்திருந்தால் அது தனி அழகு. உலகம் அப்போதுதான் மெல்ல உறக்கத்திலிருந்து விடுபடும். பேப்பர் போடுகிற பையன்கள், கறவை மாடுகளை ஓட்டிச் செல்லும் பால்காரர்கள், அதிக வாகனப் போக்குவரத்து இல்லாத-அமைதியான தெரு, பூட்டிக் கிடக்கும் கடைகள், கோவில் மணி ஓசை...

மணிக் கூண்டின் அருகில் நாங்கள் வந்தபோது, "அவர்கள் வீட்டில் எப்போது பால் வருமோ? ஓட்டலில் மறுபடி ஒரு காப்பி சாப்பிட்டால் என்ன?" என்றாள் அபயா.

சென்னையிலிருந்து எத்தனையோ முறை இந்த ஊருக்கு அலுவலக

விஷயமாக முகாமுக்கு வந்திருக்கிறேன். எந்த ஓட்டலில் எது நன்றாக இருக்கும் என்பதெல்லாம் எனக்கு அத்துப்படி. இருப்பினும், "இன்னும் ஐந்து நிமிடத்தில் மாமி கையால் அருமையான காப்பி சாப்பிடப் போகிறோம். அதற்குள் வாயைக் கெடுத்துக்கணுமா?" என்றேன்.

வந்துவிட்டோம் காவேரிக் கரையை ஒட்டி வள்ளலார் தெரு.

வாசலிலேயே மாமி பால் வாங்கிக் கொண்டு நின்றாள். திண்ணையில் பாத்திரம் வைத்திருந்தாள். பால் காரச் சிறுமி குவளையில் அளந்துவிட்டாள்.

"வாடி, அபயா, வாப்பா வாஞ்சி!"

"நான் தெருவுலயே நிக்கவா மாமி?"

"உனக்கு அழைப்புத் தேவை இல்லைடா பையா. நீ சுதந்திரமாக இந்த வீட்டிற்குள் வரலாம். சாரிடி பேபி. உன் வீட்டுக்காரனைப் பையா என்று கூப்பிட்டு விட்டேன் பழைய ஞாபகத்தில். நீ தப்பா நினைச்சுக்காதே...'' என்றபடி மாமி உள்ளே சென்றாள்.



"சார் இல்லையா?" என்றபடி ஊஞ்சலில் அமர்ந்தேன்.

அபயா சமையல் உள்ளுக்குச் சென்றாள்.

மூலையில் ஒரு மூட்டை அசைந்தது.

"என்ன பாஸ்கரா, எழுந்திருக்க மனசு வரலையா?" என்றேன்.

"குட்மார்னிங். வாங்க சார்" என்று போர்வையை உதறி எழுந்தான் பாஸ்கரன்.

"அப்பா எங்கே...?"

"அப்பா நேத்துத்தான் பெரியவன் குழந்தையைக் கொண்டுவிட பாண்டிச்சேரி போனார். இதோ வந்துட்டேன்..." என்று தோட்டம் பக்கம் சென்றான் பாஸ்கரன்.

மாமி, அபயாவின் கையைப் பிடித்து இழுத்து வந்து என் அருகில் அமர்த்தினாள்.

"அடி பெண்ணே, சமர்த்தா நீ இங்கேயே உக்காந்திருக்கணும். எல்லா வேலையையும் நானே செய்வேன். நீங்க ரெண்டு பேரும் கல்யாணத்துல ஊஞ்சல் ஆடின காட்சியைத்தான் நான் பார்க்கக் குடுத்து வைக்கலே. இப்பவாவது ரசிக்கிறேனே? இரு காப்பி கொண்டு வரேன்..."

"நானு?" என்று வாஞ்சி வந்து எங்களுக்கு நடுவில் அமர்ந்தான்.

மாமி காப்பி டபரா தம்ளருடன் வந்தாள். அபயாவிடம் கொடுத்தாள். "லேடீஸ்





INNOVATION

ULTRA DOUX
AFTER-SHAMPOO CONDITIONING RINSE
ADVANCED HAIR CONDITIONING BY NATURE

FOR SOFTER, SHINIER, MORE MANAGEABLE HAIR.

Laboratoires Garnier Paris introduces Ultra Doux Conditioning Rinse, formulated with natural plant extracts.

The natural action of Ultra Doux conditioner

Ultra Doux Conditioning Rinse complements and prolongs the action of your shampoo. A conditioner specially formulated using modern technology. Ultra Doux Conditioning Rinse contains ingredients drawn deep from the heart of plants.

The positive action of Ultra Doux conditioner

The outer layer of the hair is made up of perfectly overlapping keratin cells called "scales", which protect the hair.

When the scales get damaged (due to exposure to sun, dust and frequent brushing) they are unable to protect the hair. The result: hair becomes dull and fragile, losing its softness and shine. It thus requires special care, beyond the scope of a conditioning shampoo.

Ultra Doux Conditioning Rinse gives the required cosmetic and nutritive elements to your hair and smoothens the upturned scales. The hair fibre is protected and your hair is soft, smooth and tangle-free.

Available in a choice of three variants, this Conditioning Rinse satisfies the nutritive needs of different hair types: Wheatgerm for dry hair, Lime Blossom for normal hair, Almond Milk for undernourished hair.

The easy way to beautiful hair

After shampooing, apply Ultra Doux Conditioning Rinse to wet hair. Spread it generously, all over your hair, from the roots to the ends. Rinse thoroughly. In three simple steps, you have softer, shinier, more manageable hair.



Ultra DOUX

ULTRA DOUX
HAIR CARE BEAUTY SYSTEM

Where science gets to the heart of nature

Hair oil for Nourishment	Shampoos for Cleansing	Conditioners for Softness and Shine	Instant Detangler for Tangle-free Hair

LABORATOIRES GARNIER PARIS

ஃபர்ஸ்ட். நீ வெயிட் பண்ணு..." என்றாள் என்னிடம்.

அடுத்த நடை காப்பி என் பையனுக்கு...

"எத்தனை நடை நடப்பீங்க மாமி? ஒரு தட்டுல வெச்சு எல்லோருக்கும் கொண்டு வந்துட வேண்டியதுதானே...?" என்றேன்.

"அப்படிக் கொண்டு வந்தா இது என்ன ஓட்டலான்னு நீ கிண்டல் பண்ணுவே. பெரிய எழுத்தாளன் ஆச்சே...?"

"நானா மாமி பெரிய எழுத்தாளன்? ரெண்டாயிரம் கதைகள் பிரசுரம் பண்ணின உங்க வீட்டுக்காரர் பெரிய எழுத்தாளர். பல பத்திரிகைகளின் சிறுகதைப் போட்டிகளில் பரிசுகள் பெற்ற உங்க மகன் பாஸ்கர் பெரிய எழுத்தாளன். நான் குட்டி. மேலும் பெரிய எழுத்தாளர், சின்ன எழுத்தாளர் என்பதெல்லாம் கிடையாது. வாய்ப்பு கிடைக்கிற எழுத்தாளர், கிடைக்காத எழுத்தாளர் என்றுதான் உண்டு..."

"அப்புறம் சார்?" என்றபடி காப்பி தம்ளருடன் எங்கள் அருகில் வந்தான் பாஸ்கர். மேசை முனையில் முதுகைப் பொருத்தி, காப்பியை உறிஞ்சியபடி "சொல்லுங்கோ" என்றான்.

இவனுக்கும் எனக்கும்தான் கடிதத் தொடர்பு. அன்புள்ள ஸார் என்று ஆரம்பிக்கும் கடிதங்கள் எந்தெந்தப் பத்திரிகைகளில் தன் கதைகள் பிரசுரம் ஆயின என்பதைச் சொல்லும். இலக்கியப் பத்திரிகைகளில் மட்டுமே எழுதுவதில் ஆர்வம் கொண்ட எனக்கு, வியாபாரப் பத்திரிகைகளில் என்ன நடக்கிறது என்பதை இவன் சொன்னால்தான் தெரியும். எப்போதாவது என் கதையைப் பாராட்டி இவனின் அப்பா கடிதம் எழுதுவார். அன்புள்ள சார் என்று அவருக்கு நன்றி தெரிவித்துப் பதில் எழுதுவேன். "உன் ஊக்க மொழிகள்தான் பாஸ்கரை இவ்வளவு தூரம் வளர்த்திருக்கிறது. நீதான் அவனுக்குக் காட் ஃபாதர். உன் கடிதங்களை அவன் பொக்கிஷமாகப் பாதுகாத்து வருகிறான்" என்பார் சார்.

"இந்த முறை எங்களால் சாரைப் பார்க்க முடியாமல் போய்விட்டதே? நாங்கள் வரும் விவரம் அவருக்குத் தெரியாதா?" என்றேன்.

"இல்லே, அப்பாவுக்குத் தெரியாது..."

"ஆமாம். சேச்சி எங்கே?" என்றேன் நினைவு வந்தவனாக.

சேச்சி என்கிற சரஸ்வதி பாஸ்கரனின் தங்கை. காலையிலேயே காவேரியில் குளிக்கப் புறப்பட்டுச் சென்றவள்தானாம்.

"நாமும் போவோமே காவேரிக்கு? மாமியையும் கூட்டிப்போம்..." என்றேன்.

"இன்றைக்குக் குளியல் ஆச்சுப்பா. நாளை பார்ப்போம். சமையல் டிபார்ட்மெண்ட்டைக் கவனிக்க வேண்டாமா நான்?" என்றாள் மாமி.

"நாங்களும் கும்பகோணம் லாட்ஜிலேயே குளித்தாயிற்று..." என்றாள் அபயா.

"என்ன மாமி எங்களைத் திட்டறீங்க?" என்றேன். பாஸ்கர் எதற்கோ வாசலுக்குச் சென்றான்.

"திட்டலப்பா... மகிஷாசுரமர்த்தனி ஸ்லோகம் சொல்றேன்..." என்றார் மாமி.

கையோடு கற்பூர தீபாராதனையும் பண்ணி விட்டாள். கைச் சிறு மணி கிணுகிணுக்க சமையலறைக்குச் சென்றாள். நானும் பின்னாலேயே சென்றேன்.

வலை பீரோவைத் திறந்து ஏதோ ஃபிரேமிட்ட பழைய புகைப்படத்தை எடுத்து அதற்கும் கற்பூரம் காட்டினாள்.

"யார் மாமி இவர்கள்?" என்றேன்.

"என் அப்பா, அம்மா..."

"சுவரில் மாட்ட வேண்டியதுதானே?"

"அய்யோ, நான் இந்த வீட்டில் இருக்கணுமா, வேண்டாமா? மாமாவுக்கு ரொம்பக் கோவம் வந்துடும்..." என்றாள் மாமி.



குழந்தைகளுக்கு அதுவும் ஒரு வயதுக்குள் உள்ள குழந்தைகளுக்கு 'தேன்' கொடுக்கக் கூடாது. தேன் கொடுப்பதால் குழந்தைகளுக்கு **'botulism'** என்ற நோய் வருவதாகக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். இந்த நோயினால் குழந்தைகளுக்கு மலச்சிக்கல், பால் குடிக்க விருப்பமின்மை, மந்தத்தன்மை, பசியின்மை வரலாம்.

- உமாசந்திரசேகர்

கோடைக்காலத்தில் வெள்ளரிக்காய் நிறைய கிடைக்குமே, அதை வாங்கி கறிக்கு நறுக்குவதுபோல் நறுக்கி கடுகு, சீரகம் தாளித்து சிறிது உப்பு, மஞ்சள் பொடி, மிளகாய்த் தூள், வேண்டியவர்கள் கரம் மசாலாப் பொடி சேர்த்து எண்ணெயில் வதக்கி எடுத்தால் சப்பாத்திக்குத் தொட்டுக் கொள்ள அருமையான வெள்ளரிக்காய் கறி ரெடி.

- லக்ஷ்மி சிவகுமார்



புகைப்படம் மறுபடி வலை பீரோவினுள் கவிழ்த்து வைக்கப்பட்டது.

"பாஸ்கரா!" என்றாள் மாமி.

"வேண்டாம். அவன் அடுத்த போர்ஷன்ல ஹிண்டு பார்க்கட்டும். நானும், அபயாவும் காய் வாங்கப் போறோம். நீங்களும் கூட வர்றீங்க..." என்றேன்.

"வேண்டாம்பா."

"பாஸ்கரனுக்கு எட்டு மணிக்குத்தானே பாங்குக்குப் போகணும்? அதுக்குள்ள ரவா உப்புமா பண்ணிடலாம். அபயா உங்களுக்கு ஹெல்ப் பண்ணுவா."

காவேரி அருகில் ஸ்டாகடம் காய்கறி மார்க்கெட்.

தினசரி காய் வாங்கும் பொறுப்பு சாருடையது. அவருக்குப் பிடித்தமான காய்களைத்தான் வாங்கி வருவார். என்ன சமைக்கலாம் என்று தினமும் அவரைக் கேட்டுத்தான் மாமி காய் நறுக்கணும்.

"உங்களுக்கு என்ன காய் மாமி பிடிக்கும்? ஊஹூம், அதெல்லாம் முடியாது. உங்கள் விருப்பம்தான் இன்னிக்கு எங்க விருப்பம்..."

இத்தனை ஆண்டு கால தாம்பத்தியத்தில் மாமிக்கு எது விருப்பம் என்று சார் கேட்டிருப்பாரா?

"அய்யோ, அவருக்குக் கோவம் வந்துடும். 'யாரைக் கேட்டு இப்படி சமைச்சே...?' கறியோ, கூட்டோ முற்றத்தில் போய் விழும்."

நாங்கள் வீடு திரும்பிய போது வீட்டு வாசலில் எவனோ பிச்சைக்காரன் நின்றான். "அடுத்த வீடு பாருப்பா!" என்று முன் போர்ஷன்காரர் சொல்லிக் கொண்டிருந்தார். மாமி ஒரு ரூபாய் நாணயத்தை அவனின் குவளையில் போட்டாள்.

"நீங்க கொஞ்சம் வேட்டா சாப்பிட முடியுமா?" என்றாள் அபயா.

"ஓ.கே. பாஸ்கரனுக்குக் கம்பெனி குடுக்கறேன். எனக்கும் ரவா உப்புமா கொடுத்துடு..." என்றேன்.

"பாஸ்கரா, உங்க அம்மாவுக்குப் பாடத் தெரியுமோ...?" என்றேன்.

"என்ன சார் இப்படிக் கேட்டுட்டீங்க? எங்க அம்மா பாடினா நல்லா இருக்கும். சேச்சி வாயைத் திறந்தாத்தான் ரெண்டுக் காக்கா சண்டை போட்டுக்கற மாதிரி இருக்கும்..." என்றான் பாஸ்கர்.

"ஏய்!" என்றாள் சேச்சி நிலைக் கண்ணாடி எதிரே நின்று கூந்தலைப் பின்னியவள்.

"மாமி, ஒரு பாட்டு ப்ளீஸ். அப்பத்தான் ரவா உப்புமா தொண்டையில் இறங்கும்" என்றேன்.

"பதினெட்டு வயது
இளமொட்டு மனது
ஏங்குது..."

"அய்யய்யோ, மாமி என்ன இது?" என்றேன். எல்லோருக்கும் சிரிப்பு.

"பின்னே என்னப்பா? 'நீலவண்ணக் கண்ணா வாடா; நீ ஒரு முத்தம் தாடா'ன்னு' இழுத்து இழுத்துப் பாடுவேன்னு பார்த்தியோ? நான் ரொம்ப மாடர்ன்பா!" என்றாள் மாமி.

பாஸ்கரன் அரை தம்ளர் டீ சாப்பிட்டு வேலைக்குச் சென்றுவிட்டான்.

"என்னடி அழகி, அப்புறம் ஒண்ணும் கதை எழுதலியா? ஒரே ஒரு கதை எழுதி மூவாயிரம் ரூபா பரிசு வாங்கினியே? அப்பாவின் திரும்பி வந்த கதைகளை நகல் எடுத்துப் பத்திரிகைகளுக்கு அனுப்பேன், சும்மாத்தானே இருக்கே?" என்றேன் சேச்சியிடம்.

"போர் அடிக்கிறது மாமா..." என்றாள் சேச்சி.

"கோவிலுக்குப் போய் வரலாமா மாமி? அபயாம்பிகை சக்தி உள்ளவள் ஆயிற்றே...?"



பணத்தின் அருமை தெரிந்தவர்கள் நாங்கள்.

"எவ்வளாந் தூரம்பா? அந்தக் கோடி..."

"ஆட்டோலப் போய் வருவோம்..."

கோவில் போய் வந்த உடனே சாப்பாடு.

"படுத்து ரெஸ்ட் எடுங்கப்பா" என்றாள் மாமி.

"நீங்க என்ன பண்ணப் போறீங்க?"

"ரவா கேசரியும், மெது பகோடாவும்..."

வெயில் கடுமையாகத்தான் இருந்தது. வீசிய அனல் காற்றில் உறங்கிப் போனேன். பிற்பகலில் பாஸ்கர் வந்து சாப்பிட்டுவிட்டுச் சென்றானாம்.

கண் விழித்த போது மூன்றரை. சமையலறையில் மாமியும், வாஞ்சியும் கேரம் விளையாடினர். பைண்டு செய்யப்பட்ட சித்திரக் கதைகள் புத்தகம் பக்கம் பிரித்துத் தரையில் கவிழ்த்து வைக்கப்பட்டிருந்தது. மாமி, வாஞ்சிக்குக் கதை படித்துச் சொல்லி இருப்பாள். சேச்சியும், அபயாவும் முல்லை அரும்புகளை வாழை நார் கொண்டு தொடுத்தனர்.

"உன் வீட்டுக்காரனுக்கு டிபன் காப்பி..." என்று எழுந்தாள் மாமி.

"நான் பார்த்துக்கறேன்..." என்றாள் அபயா.

"இன்னி ராத்திரிக்கு நல்ல காரசாரமா சமையல் பண்ணுங்க மாமி. வத்தக் குழம்பு மணக்கணும். மசாலாப் பொடி போட்டு உருளைக் கிழங்கு கறி. மைசூர் கொட்டு ரசம், அப்பளம், வடாம் பொரிக்கணும்..." என்றேன்.

"வெரிகுட். நீ நம்ம செட்டுடா. மாமாவுக்கு இப்படி எல்லாம் சமையல் பண்ணினாக் கோவம் வந்துரும். சனியனே, என் வயித்துல புண் வரணும்னு பண்றியான்னு கத்துவார்..." என்றாள் மாமி.

"மாமா உங்களைப் பெண் பார்க்க வந்தபோது நீங்க என்ன பாட்டு மாமி பாடினீங்க? அருள் புரிவாய் கருணைக் கடலேவா? ஏழைக்கு இரங்கலாகாதா சுவாமியா?"

"இவரோடதான் நான் குப்பைக் கொட்டி ஆகணும்னு விதிச்சிருக்கிற போது நீ சொன்ன பாட்டு ரெண்டையும் நான் பாடவேண்னு மாமா என்னை நிராகரிச்சிருக்கவா போறார்? உனக்கு இப்போ என்ன பாட்டு வேணும், சொல்லு, பாடறேன்..."

"சும்மா இரேம்மா பாட்டு, பாட்டுன்னு, நீ ஒண்ணு..." என்று கடுகடுத்தாள் சேச்சி.

"ஏய், நேயர் விருப்பம்டி! என்னையும் தான் வேற யார் பாடு பாடுன்னு விரும்பிக் கேக்கறா? உங்கப்பா கேப்பாரா...?"

வெயில் தணிந்துவர மாமி, சேச்சி, அபயா, வாஞ்சி எல்லோரும் கடைத் தெருவைச் சுற்றிப் பார்க்கவும், நகைக் கடையில் அபயாவுக்கு ஏதோ வாங்கவும் சென்றனர்.

திண்ணையில் அமர்ந்து நான் ஒரு புத்தகம் படித்தேன்.

ஆயிற்று. இன்று ஒரு நாள்தான் மாமியின் கலகலப்பு. நாளை சார் வந்துவிட்டால் மாமி கப்சிப். சமையல் அறையுடன் அவள் எல்லை சுருங்கிவிடும். சென்ற வருடங்களில் நாங்கள் சுவாமிமலை சென்று இதே போல மயிலாடுதுறை வந்து இவர்கள் வீட்டில் தங்கியதுண்டு. ஏன், பல வருடங்களுக்கு முன் பிருந்தே நான் சிறுவனாக இருந்தபோதே கடலூரில் ஒரே தெருவில் வசித்தபோது சாரையும், மாமியையும் பார்த்து வந்திருக்கிறேன். இன்று போல சந்தோஷமான, சகஜமான மாமியை நான் பார்த்ததே இல்லை.

"என்ன சார், நன்றாக ரெஸ்ட் எடுத்தீர்களா?" என்றபடி வந்தான் பாஸ்கரன்.

உடை மாற்றி காப்பி தயாரித்து வாசலுக்கே எடுத்து வந்தான்.

"நீங்கள் என் அம்மாவிடம் ரொம்பத் தமாஷாகப் பேசிப் பழகினாலும், ஏதோ ஒரு தீவிர சிந்தனை உங்கள் முகத்தில் தென்படுகிறது. அதுபற்றிக் கோவில் பிராகாரத்திலோ ஆற்று மணலிலோ அமர்ந்து பேசுவோம்

எலுமிச்சம்பழ சாதத்துக்குக் கொஞ்சம் கொத்துமல்லி விதை, கடலைப் பருப்பு, துருவிய தேங்காய் இவற்றை வறுத்துப் பொடி செய்து கலந்தால் ஒரு மாறுதலான சுவையுடன் இருக்கும். மேலாக பொடியாக அரிந்த தக்காளிப் பழம், கொத்துமல்லித் தழை போட்டு அலங்கரிக்கலாம். உடலுக்கும் நல்லது.

- உஷா நாராயணன்



சார். அதற்குமுன்னால் தாட்சாயணியைச் சந்தித்து விடுவோமா?" என்றார் பாஸ்கர்.

முன் போர்ஷனில் நுழைந்து, "ஏங்க மேடம், பிசியா? எழுத்தாளர் ஒருவரைச் சந்திக்க நேரம் ஒதுக்க முடியுமா?" என்றான்.

"ஓ எஸ், வித் ப்ளஷர்" என்று வெளிப்பட்டாள். முகமும் லட்சணம். உடம்பும் நல்ல கட்டு.

"மேடம் தாட்சாயணி. சென்னை எழுத்தாளர் மிஸ்டர் கே. எம்." என்றான் பாஸ்கர்.

"வணக்கம். கையில் ஷிட்னி ஷெல்டனா?" என்றேன்.

"படிச்சிருக்கேன். உங்க கதைகளை. நவீன இலக்கியம்னாலே 'அப்ரப்டா' முடிச்சிடறீங்க. பிரச்னைகளைச் சொல்றீங்க. தீர்வு சொல்ல மாட்டேங்கறீங்க..." என்று ஆரம்பித்து ஜானகிராமன், அழகிரிசாமி, சுந்தர ராமசாமி, நீல. பத்மநாபன் என்று பேச்சு எங்கெங்கோ சுழன்றது.

"வெளியில் சென்று வருகிறோம்..." என்று விடைபெற்றுப் புறப்பட்டோம்.

கடையில் ஒரு டீ சாப்பிட்டோம். மயூரநாத சுவாமி கோவில் பிராகாரத்திற்கு வந்தோம்.

"உன் அம்மா ஒரு மாசோகிஸ்டுப்பா. இவ்வளவு தூரம் பெண் அடிமைத்தனத்தை விரும்பி ஏற்கணுமா?" என்றேன்.

"அம்மாவை விடுங்கள். அவள் தன் காலத்தை அப்படியே ஓட்டி விட்டாள். தாட்சாயணி விஷயத்திற்கு வாருங்கள்."

"ஏன், அவளுக்கு என்ன? அழகி, படித்தவள், புத்திசாலி. ஏதோ வேலையிலும் இருக்கிறாள் போலிருக்கிறது. அவளின் கணவன் கொடுத்து வைத்தவன்..."

"இல்லை. கொடுத்து வைக்காதவன். அவனுக்கும், அவளுக்கும் எப்போதும் சண்டை. அடிக்கடி பிறந்த வீடு (இப்போது நாமிருக்கும் வீடுதான்) வந்துவிடுகிறாள்..."

"அப்படியா?"

"ஆமாம். அம்மா பரவாயில்லையா, தாட்சாயணி தேவலையா சொல்லுங்கள்!"

"சில பேர் படு நாஸ்திகர்களாக இருப்பார்கள். காலப்போக்கில் பரம ஆஸ்திகர்களாகி விடுவார்கள். இந்த எல்லை, அல்லது அந்த எல்லை!"

"அடிமைப்படுதல், எதேச்சாதிகாரம் விசாரித்தல், எதிர்த்துப் பிரிதல் - எது சரி?"

"நான்காம் நிலை ஒன்று உண்டு. பரஸ்பரம் விட்டுக் கொடுத்தல். அப்படிப்பட்ட தம்பதிகளைப் பார்க்கத்தான் எனக்கு ஆசை," என்றேன்.

"பாஸ்கரனுக்குக் கல்யாணம் ஆனதும் பார்ப்பீர்கள்!" என்றான் அவன்.

பிரெஸ்டீஜ் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்

உங்கள் பிரெஸ்டீஜ் பிரஷர் குக்கர் இன்றுள்ள அதே பளபளப்புடனும், அதே அழகுடனும் ஆண்டாண்டுக்கும் இருக்கும். காரணம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல். இதன் விசேஷ அடிப்பாகம் வெப்பத்தை சமமாகப் பரப்புவதால், ஒட்டுத் திட்டான இடங்கள் அடியில் இருக்காது. இதில் 5 முழுமையான பாதுகாப்பு அம்சங்கள் மிகப் பிரத்தியேகமானது காஸ்கெட் ஆஃப்செட் டிவைஸ். (G.O.D). உங்கள் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கர், எத்தனை உழைத்தாலும், என்றும் புது அழகுடன் மிளிரும். அன்புடன் உங்களுக்கு இதை வழங்குவது பிரெஸ்டீஜ்.

என்றும் இளமை என்றென்றும் அழகு

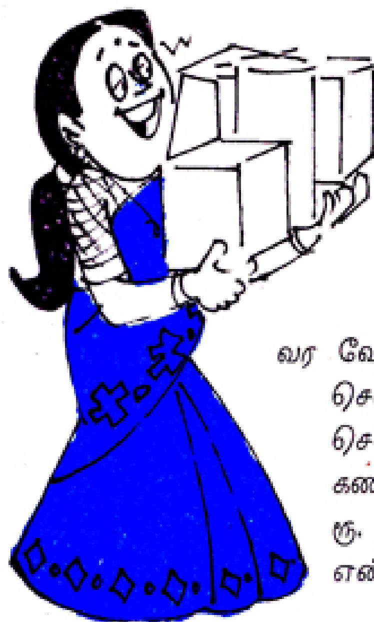




இன்றைய உலகில் எல்லாரும் பொருள் மோகம் உடையவர்தாம் என்பதில் சந்தேகம் உண்டா? புதிதாக வந்துள்ள ஒரு பொருளின் விலை ரூ. 50/- ஆனாலும் சரி, ரூ. 5,000/- ஆனாலும் சரி. வாங்கி வீட்டில் வைக்கும் வரை ஓய்வதில்லை. எப்படியோ ஆசைப்பட்டு, பல்லைக் காட்டி அலைந்து திரிந்து வாங்குகிறோம். ஆனால் அந்தப் பொருளுக்குரிய மதிப்பினை முழுமையாக அனுபவிக்கிறோமா என்றால் நிச்சயம் இல்லை. தற்போது பெரும்பாலும் எலக்ட்ரிகல், எலக்ட்ரானிக்ஸ் போன்ற சர்வீஸ் தேவை உடைய பொருள்களே மார்க்கெட்டில் அதிகம் வருகிறது. அது (ஜீரோ வாட்) நைட் லேம்ப் முதல் வாஷிங் மெஷின், ஃப்ரிட்ஜ் என்று லிஸ்ட் நீண்டு கொண்டே வரும்.

வாங்கும் அவசரம் பாதுகாப்பதில் இல்லை!

உதாரணமாக மாலாவிடம் கேஸ் அடுப்பு. 1 சிலிண்டருடன் உள்ளது. இதை வாங்கி 10 வருடம் ஆகிவிட்டது. தற்போது இரண்டாவது சிலிண்டர் பெற முதல் சிலிண்டர் வாங்கிய பர்ச்சேஸ் கார்டு, பில் உடன் வரும்படி கடிதமும் வந்தது. டெபாசிட் கட்ட பணமும் இருந்தது. ஆனால் பர்ச்சேஸ் பில் காணவில்லை. கேஸ் சப்ளை சென்டர் பில்லோடு வர வேண்டும், அல்லது ரூ. 10 பத்திரம் வாங்கி டைப் செய்து வரும்படி கூறியது. மாலாவோ வேலைக்குச் செல்பவள். அந்நேரம் ரூ. 10 பத்திரம் டிமாண்ட் வேறு. கணவரை விரட்டி அருகிலுள்ள டவுனில் அலைந்து ரூ. 5 மதிப்புள்ள பத்திரம், ரூ. 2 மதிப்புள்ள பத்திரம் என்று வாங்கி கனெக்ஷன் வாங்கினாள். யோசி



யுங்கள் இந்த அலைச்சல் தேவையா? செலவு வேறு ஆகிறதே!

மோகனாவின் கதை வேறு. தீபாவளி போனசில் பட்டுப் புடைவை துக்கத்தை மறந்து வாங்கிய புது மிக்ஸி, மூன்றே மாதங்களில் மோட்டார் புகைந்தது. 1 வருட இலவச சர்வீஸ் உண்டே என்று வாங்கிய கடைக்கு எடுத்துச் சென்றாள். ரிப்பேர் செய்ய கேரண்டி கார்டு கேட்டார்கள். அதை எங்கு வைத்தாளோ? வீடெல்லாம் தேடிவிட்டு கைச்செலவு ரூ. 500/- செய்து சரி செய்தாள்.

சகோதரிகளே! இவை நமக்கு உணர்த்துவதென்ன? எங்கு எப்போது இதுபோன்ற வீட்டு உபயோகப் பொருள்களை வாங்கினாலும் விலை, பில், கேரண்டி கார்டு போன்றவற்றைப் பத்திரப்படுத்தக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் என்பதுதான்.

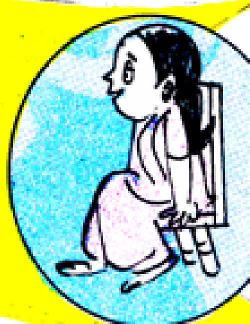
ஆனால் சிலர் பத்திரமாக இருக்கட்டும் என பீரோவின் லாக்கரிலோ, டிரங்குப் பெட்டியிலோ, மேஜை டிராயரிலோ வைப்பார்கள். என்றாவது அவசரமாகத் தேவைப்படும்போது இவை மட்டும் கிடைக்காது. எங்காவது ஒட்டிக் கொண்டோ, மறைந்து கொண்டோ அல்லது மடித்தே வைத்ததால் கிழிந்தோ இருக்கும்.

இவற்றைத் தவிர்க்க ஸ்டேஷனரி ஷாப்பில் விற்கும் சாதாரணமான ஃபைலை வாங்கி அதில் தேதி வாரியாக அடுக்கி ஃபைல் செய்துவிட்டால் எந்தப் பிரச்னையும் எழாது. இந்த ஃபைல் ரூ. 3-தான். வேண்டுமெனில் மிக்ஸி, ஃபேன், கிரைண்டர், நகை, ஃபர்னிச்சர் போன்றவற்றிற்கென ஒரு பர்ச்சேஸ் ஃபைல். சீட்டுக் கட்டாத பெண்களே இல்லை எனலாம். எனவே சீட்டின் ரசீது போட ஒரு ஃபைல், எல்.ஐ.சி. பாலிஸிக்கு ஒரு ஃபைல் எனப் போட்டு விட்டால் இன்ஸ்டால்மெண்ட் கட்டினோமா, இல்லையா? என்ற எந்தக் கேள்வியும் வராதுதானே? முயன்று பாருங்களேன்! நாம் அலுவலகத்தில் செய்வதை வீட்டிலும் செய்தால் நன்மைதானே?

- எஸ். விஜயலெட்சுமி

எப்போதுமே நேராக நிமிர்ந்து உட்காரப் பழகுங்கள். எதையாவது - பக்கவாட்டுச் சுவர் போன்றவற்றைப் பிடித்தபடி மாடிப் படியேறுவது, எதிலாவது - சுவர், திண்டு போன்றவைகளில் சாய்ந்தபடி உடம்பை 'இஷ்டத்துக்கு' வளைப்பதையெல்லாம் நிறுத்துங்கள். கம்பீரமாக மாடிப் படிகளிலேறுவது, 'ராஜ' தோரணையில் அமர்வது எனப் பழகுங்கள். எதிரே இருப்பவர்கள் புருவங்கள் உயர்வதுடன் உங்களின் 'தனி அழகு' அவர்களை வாயடைக்கவும் செய்யும்.

-- மாலதி



சந்தோஷம்

ஓங்கார ஆஸ்ரமம்

சித்ரா பௌர்ணமியில் வெட்டவெளி தியானம்

உங்களுக்காக,
உங்கள் சந்தோஷத்திற்காக,
உங்கள் நிம்மதிக்காக,
உங்கள் நீண்ட ஆயுளுக்காக,
உங்கள் வம்சத்தினருக்காக

இந்தப் பூவுலகில் பேரமைதிக்காக பரப்பிரம்ம சற்குரு மயிலாடுதுறை ஓம் ஸ்ரீ சித்தர் சுவாமிகளின் ஆக்ஞைப்படி ஓங்கார ஆஸ்ரமம் வரும் 14.05.1995 ஞாயிறு அன்று மாலை ஏழு மணிக்கு பாண்டிச்சேரி கடற்கரை காந்தி மைதானத்தில் 24-வது ஓங்கார வெட்டவெளி தியானம் நடத்த உள்ளது. சுவாமிகளின் ஆசியோடு உங்களை பங்கேற்க அன்போடு அழைக்கிறோம். ஓங்கார ஆஸ்ரமத் தலைவர் தவத்திரு சுவாமி ஓங்கார நந்தா அவர்கள் முன்னின்று நடத்துகிறார்கள். வர இயலாதவர்கள் தங்கள் இடத்திலேயே இரவு ஒன்பது மணி முதல் மூன்று மணி வரை சுத்த தியானம் செய்யவும்.

சந்தோஷம்.



பி. பாலசுப்ரமணியம், பி.எஸ்ஸி.,
மூத்த அறங்காவலர். கந்த கோட்டம்,
ஓங்கார ஆசிரமத்தின் தலைமை ஆலோசகர்,
மற்றும் ஆலோசகர், பார்க் டவுன்
பெனிபிட் பண்ட், சென்னை -3.

ஆசிகள்,
சுவாமி ஓங்காரநந்தா
தலைவர், ஓங்கார ஆசிரமம் பாண்டிச்சேரி.

அம்மாவின் பொறுப்பு

கிறார்கள் பாட்டி, அம்மா, பெண் என்று உறவு முறையில் பிணைந்திட்ட மூன்று தலை முறையினர்.

திருமதி ஹேமலதா ரமாமணி : சமூகத்தில் பெண்களின் நிலை உயர்ந்ததுதான் இன்றைக்கு இருக்கும் அம்மாக் களின் 'ரோல்' அதிகமான தற்குக் காரணம் என்று நிச்சயமாகக் கூற முடியும். 'சமையற்கட்டே அம்மாவின் உலகம்' என்கிற நிலைபாடு மாறிப் போன காலமிது. குடும்பத்தில் ஓர் ஆணின் பங்கினையும் பெண்கள் ஏற்றுத் திறம்படச் செய்யும் போது இவளால் எதனையும் சாதிக்க முடியும் என்கிற எண்ணம் அதிக எதிர்பார்ப்பினை தூண்டி விடுகிறது இன்றைய தலைமுறையினரிடம்.

திருமதி ஆஷா விஜயராகவன் : ஒரு கருத்து குறித்து ஆமோதிப்பு அதிகமான உறுப்பினர்களிடமிருந்து உருவாயிற்று என்றால் அதைச் சமூகத்தின் கண்ணோட்டம் (நல்லதோ - கெட்டதோ) என்று கூறி விடுகிறோம். இன்றைக்கும் வாழ்க்கை அதன் கண்ணியத்திற்கு மட்டும் அதிக மதிப்பீடு

எங்க அம்மான்னா அம்மாதான். இந்த 'அவார்டை'ஐ நாங்க எங்க குழந்தைகளிடம் வாங்க வாழ்க்கையிலே எத்தனை வேஷம் போட வேண்டியிருக்குத் தெரியுமா?''

ஒன்பதாவது படிக்கும் தன் மகளைப் பற்றிய ஒரு தாயின் பொருமல் இது. திரைப் படத்துறையில் ஒருவரே கதாநாயகன், கதை வசன கர்த்தா, இயக்குநர், இசையமைப்பாளர் என்று பல வேலைகளைச் செய்வதைப் போல இன்றைய தாய்மார்கள் 5 ஸ்டார் குக்காக, வேலைக்குச் செல்லும் அம்மாவாக, டீச்சர் ஆக, சிநேகிதியாக, சமயத்தில் பி.ஆர்.ஓ. வாகக் கூட இப்படிப் பல வேஷங்களைப் போட்டு தற்கால குழந்தைகளை திருப்தி செய்ய வேண்டிய நிலையில் உள்ளனர்.

''இதெல்லாம் உங்க கடமைதானே'' என்று இன்றைய தலைமுறையினர் அலட்சியமாகக் கூறுவது காதில் விழுந்தாலும், வாழ்வின் வசதிகள் அனைத்தும் (ஓரளவு) கேட்டவுடன் கிடைக்கக் கூடிய சூழ்நிலை, சுயமுன்னேற்றத்தில் கூட பெற்றவர்களை அதிகமாகச் சார்ந்திருக்க துவங்கியிருக்கும் இக்கால சந்ததியர்களின் நிலை வரவேற்கத்தக்கதுதானா? அலசு



• ஹேமலதா

• ஆஷா

அளிக்கும் பெற்றோர்களால் வளர்க்கப்படும் குழந்தைகள் தங்களுடைய வரையறையை (limitation) நன்கு அறிவார்கள். 'Self-identity' சமூகத்தில் பெண்கள் பெற ஆரம்பித்தது மகிழ்ச்சியடைய வேண்டிய அம்சம். ஆனா அது அதிகப்படியா react பண்ண ஆரம்பிச்சதாலே இன்றைய தலைமுறையினரிடம் ஏகப்பட்ட எதிர் பார்ப்புகளை



• ருக்மணி

• ஜெயஸ்ரீ

• வித்யார்த்தி

அதிகமாகி விட்டதே!

தூண்டி விட்டிருக்கிறது.

குமாரி வித்யார்த்தி சுப்ர மண்யம் : சென்ட் பர்சன்ட் கரெக்ட் ஆன்டி. ஆனா பெற்றோர் களின் எதிர்பார்ப்புகளும் இன்றைக்கு மிக அதிகம். குழந்தைகளின் முன்னேற்றம் கூட, பெற்றோர் - குழந்தைகளுக்கிடையில் ஓர் ஒப்பந்த விஷயம் போலாகிவிட்டது.

குமாரி மிருதுளா விஜயராகவன் : தன்னு டைய அம்மா வேலைக்குச் செல்லுபவராக அதுவும் ஓர் உயர்ந்த பதவி வகிப்பவராக இருந் தால்தான் அதை பெருமைப்படும் விஷய மாக பல பெண்கள் நினைக்கின்றனர். படிப் பில் மட்டுமல்லாது, கலை, குடும்ப அந்தஸ்தை நிர்ணயிக்கும் வெளியுலகத் தொடர்பு இவை களிலும் ஒரு போட்டா போட்டி இன்றைய பள்ளி மாணவ, மாணவிகளிடையே நிலவுகிறது.

திருமதி ஜெயஸ்ரீ சுப்ரமண் யம் : தங்களுக்குக் கிடைக் காததை, அடைய முடியாததை தங்களின் சந்ததியினராவது பெற வேண் டும் என்று நினைப்பது தற்கால பெற்றோர் களின் நியாயமான உணர்வே. ஆனால் அதனை செயல்படுத்துவதில் ஏற்பட்ட குறைதான் இன்றைய தலைமுறையினரிடம் குறிப்பாக இளம் பெண்களிடம் அதீத எதிர் பார்ப்பினை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது.

திருமதி ருக்மணி விஸ்வ நாத் : நீ சொல்றதுதான் எனக்குச் சரியாப்படறது. கேளுங் கள் கொடுக்கப் படும் என் பதைப் போல கேட்டவு டன் குழந்தை களை அடைய வெச்சுட்டா, அதன் மதிப்பு தெரியாம போயி டறது. அதனாலே மேலும் மேலும்

எதிர்பார்த்தா நடக்கும் என்கிற மனப்பான்மை அதிகரித்துக் கொண்டே போவது சகஜம்தானே.

திருமதி ஹேமலதா ரமாமணி : இதற்கு இன்றைய சமூகம் 75% காரணம்னா தாய்மார்கள் 25% காரணம். ஆனா எங்க காலத்திலே எங்கம்மா எல்லாவற்றிற்குமே அப்பாவை சார்ந்திருந்த காலமது. "அம்மா என்றால் அன்பா இருப்பா வயிறு நிரம்ப சாதம் போடுவாள்" விஷயம் அவ்வளவேதான். திருமணமா, மேல் படிப்பா அம்மாவின் ஆலோசனைக்கு அங்கே இடமில்லை. நானே அந்த காலத்தில் ஐ.ஏ.எஸ். படிக்கணும்னு ஆசைப்பட்டபோது 'தேவையில்லையே' என்று அப்பா நிர்ணயித்தபோது, அதனை ஆமோதிப்பதுதான் அம்மாவின் வேலை கடமை எல்லாமே.

திருமதி ஆஷா விஜயராகவன் : அதே பதில் நான் பெற்றிருந்தால், நிலைமையை சீர்தூக்கி ஆராய்ந்த பிறகே, ஒன்று அதனை ஏற்றுக் கொண்டிருப்பேன். அல்லது மறுத்திருப்பேன். பொருளாதார ரீதியாகவும் சுய கௌரவத்திற்காகவும் பெண்களின் நிலையில் அநேக முன்னேற்றங்கள் இடைப்பட்ட காலத்தில் ஏற்பட்டுள்ளன. அம்மாவின் பங்கு அதிகமாகத் தொடங்கியது இந்தக் கால கட்டத்தில் தான். ஆகவே என்னுடைய முன்னேற்றத்தில், ஒரு ஆலோசகராகத்தான் என் அம்மாவை நான் நினைக்க முடிந்தது.

குமாரி மிருதுளா விஜயராகவன் : பாட்டி உங்க காலத்திலே நீங்க அப்பா, அம்மாவை தெய்வமாக நினைச்சீங்க. அம்மா உங்களை அம்மாவாக, முன்னேற்றத்தைப் பற்றிய கருத்துக்களை கூறும் ஆலோசகராகவும் ஏற்றுக் கொண்டார். ஆனால் நாங்க, இப்போ இருக்கிற ஜெனரேஷன்ல எல்லோருமே அம்மாவை ஒரு சிநேகிதியாகத்தான் கருதுகிறோம். தற்போதைய உலகத்தோடு பழகும் வாய்ப்பினை பெற்ற வேலைக்குச் செல்லும் அம்மாக்களுக்கு எங்களுக்கு எது தேவை, எதைச் செய்தால் நாங்கள் முன்னேற முடியும், என்கிற விஷயமெல்லாம் அறிந்தவர்கள். இதனால் அவர்களால் முடியும் என்கிற எண்ணம் எங்களிடம் வேரூன்றி விட்டது. இதற்காக மற்ற அம்மாக்களுடன் எங்கள் அம்மாவையும் ஒப்பிடத் தயங்குவதில்லை நாங்கள்.

குமாரி வித்யார்த்தி சுப்ரமண்யம் : எல்லாவற்றிலுமே ஒரு சராசரியாக இருக்கும் குழந்தைகளிடம் கூட ஒரு அதிகப்படியான புத்திகூர்மையை, பழகுவதில் மெச்சூரிடியை எதிர்பார்க்கிறார்கள் இன்றைய பெற்றோர்கள். இச்சூழ்நிலையில், உண்மையான இயலாமையின் வெளிப்பாடு சிலசமயங்களில் அதிகப்படியான எதிர்பார்ப்புகளை நாங்கள் பெற்றோரிடம் கேட்க நேரிடுகிறது. தங்களை மற்ற பெற்றோர்களுடன் ஒப்பிடக் கூடாது என்று நினைக்கின்றவர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை மட்டும் மற்ற குழந்தைகளோடு ஒப்பிட்டுப் பேசுவது எந்த விதத்தில் நியாயம்?

ருக்மணி விஸ்வநாத் : எங்க காலத்தில் எல்லாம் 'அம்மா' என்கிறவள் கூட தனது உரிமையை முற்றிலுமாக தன் குழந்தைகளிடம் செலுத்த முடியாதபடி கூட்டுக் குடும்பமாக இருந்ததால் - மற்றவர்களின் ஆதிக்கமும் குழந்தைகளை ஆக்ரமித்து இருந்தது. நான் என் குழந்தைகளுக்கு அளித்த சலுகைகள், வசதிகள் அனைத்துமே அடிப்படை தேவைகளை ஒட்டி இருந்ததால் குழந்தைகள் கிடைத்தவற்றை மிக மகிழ்ச்சியோடு ஏற்றுக் கொண்டதுடன் அதிகமாக எதிர்பார்ப்பது நன்மையைத் தராது' என்கிற எண்ணமும் ஒருவகைக் கட்டுப்பாட்டு முறையும் அவர்களிடம் இருந்தது.

வித்யார்த்தி சுப்ரமண்யம் : ஒப்பிடுதலை தவிர்க்கும் மனப்பான்மை பெற்றோர்களிடம் முதலில் வரவேண்டும். என்னைப் போல் உள்ள பெரும்பான்மையான மாணவிகளிடம் அம்மா அம்மாவா இருந்தா போதும் அதற்கு மேல் எதிர்பார்க்கவில்லை என்கிற நினைப்புத்தான் மேலோங்கி நிற்கிறது.

எங்க பாட்டி, வத்தல்,
வடகம் போட்டாங்க. காக்கைக்கு ஒரு வழி பண்ணி
னாங்க. குக்கர் (கேஸ்கட்) வளையத்தை வரிசையாகப் போட்டாச்சு.
அணில் ஓடிஓடி வந்து விளையாடியது. என் தங்கை சங்கீதா விளையாடிக்
கொண்டிருந்தாள். அவளிடமிருந்து பொம்மைகளை எடுத்து வரிசையாக
வைத்துவிட்டார்கள். அணில் தனக்கு எதிரி என்று நினைத்து
ஓடியே விட்டது.
- டி. ஆர். பைரவி





ஈஸ்வரி பைனான்ஸ் & இன்வெஸ்ட்மென்ட்ஸ்
ஈஸ்வரி குரூப் நிறுவனங்கள்

4 எல்டாம்ஸ் ரோடு, முதல் மாடி, ஆழ்வார்பேட்டை,
சென்னை - 600 018.
தொலைபேசி: 455349, 459557, 457583.
கிளைகள் : பாரிமுனை ஃபோன்: 560767, தி.நகர் ஃபோன்: 8259661, புரசைவாக்கம் ஃபோன்: 5324937, 5324940, குரோம்பேட்டை ஃபோன்: 405845, திருவல்லிக்கேணி ஃபோன்: 841187, நங்கநல்லூர் ஃபோன்: 2345891, சாலிக்கிராமம் ஃபோன்: 428650, பாண்டிச்சேரி ஃபோன்: 31830.



டெபாசிட் திட்டங்கள்

ஃபிக்சட் டெபாசிட்

காலம்	வட்டி விகிதம் (ஆண்டிற்கு)	குறைந்த பட்ச டெபாசிட் தொகை
1 ஆண்டு 2 ஆண்டு 3 ஆண்டு	24%	ரூ. 10,000/-

ஊக்கத்தொகை 1%

க்யூமுலேடிவ் டெபாசிட்

காலம்	டெபாசிட் தொகை	முதிர்வுத் தொகை	வருடாந்தர வட்டி	ஊக்கத் தொகை
13 மாதம்	ரூ.10,000/-	ரூ.13,000/-	27.70%	1.5%
25 மாதம்	ரூ.10,000/-	ரூ.16,000/-	28.80%	3.0%
37 மாதம்	ரூ.15,000/-	ரூ.30,000/-	32.4%	4.5%

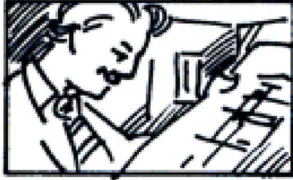
	ஈஸ்வரி பாண்ட்	திருமலா பாண்ட்
குறைந்த பட்சத்தொகை	ரூ.25,000 இரு மடங்காகிறது 37 மாதங்களில் ரூ.50,000/- ஊக்கப்பரிசு	ரூ.50,000 மும் மடங்காகிறது 60 மாதங்களில் ரூ.1,50,000/- ஊக்கப்பரிசு
	4 கிராம் தங்கக்காசு	8 கிராம் தங்கக்காசு

எல்லா ஞாயிறு அன்றும் அலுவலகம் இயங்கும்

LOTUS/95

உங்கள் வளர்ச்சி ஈஸ்வரியுடன் வளரட்டும்.





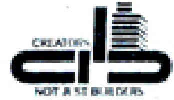








உங்கள் அனைத்து கேள்விகளுக்கும் ஒரே விடை : எஸ்டி அசோசியேட்ட் பில்டர்ஸ். சென்னை நகரில் டீலக்ஸ் ஃப்ளாட்டுகள் மற்றும் தனி வீடுகள் வாங்க முன்னணி நிறுவனங்கள் மூலம் கடன் வசதி பெற, சுலபத் தவணைகளில் வீடு வாங்க, மேலும் விவரங்கள் அறிய தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.



YESDE

ASSOCIATED BUILDERS LIMITED

2nd Floor, 26,
Ranganathan St.,
T.Nagar,
Madras - 600 017.
INDIA
Ph: Off: 4340224/
4340210.
Res.: 2345244
Fax: (044) 2344333

ருக்மணி விஸ்வநாத் : தற்போதைய சமூகத்தில் அது முடியாத காரியம். அம்மா ஒரு நல்ல சிநேகிதியா, உன் முன்னேற்றத்தில் அக்கறை உள்ளவரா இருந்தால்தான் உன்னுடைய எண்ணங்களை, தேவைகளை சரிவர புரிந்து கொள்ள முடியும்.

மிருதுளா விஜயராகவன் : வித்யார்த்தி சொன்ன மாதிரி நாங்க ஒரு 'டயலமா விலே'தானிருக்கோம். எங்க அம்மா ஒரு பெரிய ஆளா இருக்கணும்னு விரும்பற மனசு அதே சமயத்திலே வீட்டிற்கு வந்தா வெறும் அம்மாவா பார்க்க மாட்டோமான்னும் ஏங்குகிறது. இதற்கு முடிச்சு போட்டவங்க நாங்க இல்லை எங்களுக்கு முந்தைய தலைமுறை. அதனாலே அவங்க தான் இதற்கு வழி சொல்லணும்.

திருமதி ருக்மணி விஸ்வநாத் : தேவையானதை வாங்கித் தருமளவிற்கு பெற்றோர்களுக்கு வசதியிருந்தாலும், பிள்ளைகள் அதன் 'வேல்யுவை' தெரிந்து கொண்ட பிறகே குறிப்பிட்ட பொருளை வாங்கித் தர வேண்டும். இதனால் பெற்றோர்களின் நிலைமையை பிள்ளைகள் புரிந்த கொள்ள இயலும்.

திருமதி ஹேமலதா ரமாமணி : வசதிகளை பெற்றுத் தருவதில் காட்டும் அவசரத்தை, "வாழ்க்கையின் உயர்வினை" அறிவுறுத்துவதில் பெற்றவர்கள் காட்டினால், வருங்கால சந்ததியினர் எல்லாவற்றிற்கும் பெற்றவர்களைச் சார்ந்திருத்தலை நிச்சயமாகத் தவிர்ப்பார்கள்.

தொகுப்பு : **கீதா மோஹன்**

குமாரபாளையம் எனும் சிறிய ஊரில் பள்ளிக்கூடங்களும், கல்லூரிகளும் செழித்து கல்விப்பயிர் அற்புதமாக விளைகிறது என்பது வியப்பிற்குரிய விஷயம்தான். இருபத்தியோரு ஆண்டுகளுக்கு முன் இவ்வறப் பணிக்கு அடிகோலியவர் ஜே.கே.கே. நடராஜா ஆவார். அவ்வகையில் அலமேலு அங்கப்பன் பெண்கள் கல்லூரி இருபத்தியோராவது ஆண்டு விழாவைச் சமீபத்தில் கொண்டாடியது.

ஆயிரக்கணக்கான மாணவிகள் கலந்து கொண்ட இவ்விழாவில் சிறப்பு விருந்தினர்களாக மங்கையர் மலர் ஆசிரியர் மஞ்சுளா ரமேஷும், சன் டீ.வி. ரபி பெர்னார்ட், மாலா இருவரும் கலந்து கொண்டனர். மற்றும் கல்விப்பணி ஆற்றி வரும் அவ்வூர்ப் பெரு மக்கள் பலரும் இவ்விழாவில் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தார்கள். கல்லூரி முதல்வர் திருமதி எஸ். ஆண்டாள் அனைவரையும் வரவேற்றுப் பேசினார்.



T.S.S. NIDHI LTD.

ESTD 1973



THIRUMYLAI SASWATHA SAHAYA NIDHI LIMITED

Regd. Off.: 230, R.K. Mutt Road, Mylapore, Madras 600 004. ☎ 4942303 / 4943365

BRANCHES :	THIRUVANMIYUR	: 112, Thiruvalluvar Salai, Kamaraj Nagar, Madras - 41. ☎ 410058
	TONDIARPET	667, T.H. Road, Madras - 81. ☎ 5950472
	SAIDAPET	11, Jones Road, Madras - 15. ☎ 4851468

FIXED DEPOSIT SCHEME

Period (Months)	12	24	36	60
Rate of Int. P.A.	17%	18%	19%	20%

KARPAGA VIRUTCHAM DEPOSIT SCHEME

(Re-Investment Plan) For Deposit of Rs.1,000/-

Period (Months)	12	24	36	45	67
Maturity Value	1190	1425	1760	2025	3025

SENIOR CITIZEN DEPOSIT SCHEME

Minimum Deposit Rs.10,000/- Period - 12 months

Interest payable monthly **19.5%** p.a. Interest payable annually **21%**

(APPLICABLE FOR AGED PERSONS ABOVE 55 YEARS, PENSIONERS, HANDICAPPED, WIDOWS, REGD. EDUCATIONAL AND CHARITABLE ORGANISATIONS)

T.S.S. SPECIAL DEPOSIT SCHEME

For Deposit of Rs.10,000/-

Period (Months)	Maturity Value
120	Rs.66,000
180	Rs.1,82,000

RECURRING DEPOSIT SCHEME

MONTHLY DEPOSIT Rs. 100/-

Period in Months	12	24	36	48	60	72
Maturity Value	1310	2850	4650	6710	9050	11,580

SAVINGS DEPOSIT SCHEME 9% P.A.

BUSINESS HOURS

	Week Days		Sunday	Holiday
Regd. Office Mylapore	9.00 to 12.30	2.00 to 4.30	9.00 to 12.30	Friday
Branch Offices	9.00 to 12.30	2.00 to 4.30	9.00 to 12.30	Tuesday

HIGHLIGHTS

- ★ Recognised as a NIDHI COMPANY by Central Government of India.
- ★ Company is in 21st year of service.
- ★ Transaction with members only (Rupees two only for membership)
- ★ Premature repayment facility as per terms and conditions.
- ★ Monthly Interest Warrants would be despatched in advance for the year of Deposits.

LOANS

★ A) Jewel loans granted on Gold ornaments at Rs.300/- per gms. (Rs.2400/- per 8 gms.)

- ★ No Ceiling
- ★ No Charges
- ★ No Interest Tax
- ★ Recurring Deposit not required
- ★ Your Jewels are insured at our cost.

B) Property Mortgage Loans granted on RD basis within Madras city limits.

P.S. SAMBASIVAM
Secretary

G. KUMARAVELU
Vice-President

K.R.V. RAMANI
President

இம்மாத இல்லத்தரசி

பொருள் : மிக்ஸர் கிரைண்டர் உபயோகப்படுத்திச் செய்யும் உணவு

மங்கையர் மலர் & ஃபிலிப்ஸ் நிறுவனம் வழங்கும் சிறப்புச் சமையல் போட்டி

முதல் பரிசு ரூ 300 + பிலிப்ஸ் அளிக்கும் மிக்ஸர் கிரைண்டர்

நூடுல்ஸ் ஃபேன்டஸி

தேவையான பொருட்கள்:

நூடுல்ஸ் கூடை செய்வதற்கு : எண்ணெய் தேவையான அளவு

ரைஸ் சேவை/நூடுல்ஸ் (ஏதேனும் ஒன்று) : 2 பாக்கெட்

கன்டென்ஸ்டு மில்க் : ¼ டின்

தண்ணீர் தேவையான அளவு

செய்முறை:

ரைஸ் சேவையையோ (அ) நூடுல்ஸையோ நன்கு கொதிக்கும் தண்ணீரில் வேகவிடவும். சுவையூட்டும் டேஸ்ட் மேக்கர் கலக்கக் கூடாது. வெந்தவற்றில் சிறிது கன் டென்ஸ்டு மில்கை ஊற்றிக் கலக்கவும். இவற்றை 6 முதல் 8 பாகங்களாகப் பிரிக்கவும். எண்ணெயை நன்கு காய வைத்து உலோக டீ வடிகட்டியை நூடுல்ஸ் சிவக்கும் வரை முக்கிப் பொரித்து எடுக்கவும். நூடுல்ஸை இன்னொரு கரண்டி வைத்து மேலே வராது பிடித்து, பொரித்து எடுக்கவும். இப் போது கூடை தயார்.

கூடையை நிரப்புவதற்கு

¾ டின் கன்டென்ஸ்டு மில்க்

பால் : ½ லிட்டர்

சர்க்கரை (தூள்) : 150 கிராம்

கார்ன் ஃப்ளவர்/கஸ்டர்டு மாவு : 4 டீஸ்பூன்

தேங்காய்ப் பால் : 1 கப்

தேங்காய் (துருவியது) : 1 கப்

ரோஜா எஸென்ஸ் : 3 சொட்டு

தேங்காய்ப்பால் தயாரிக்க

ஒரு முழு தேங்காயைத் துருவி மிக்ஸியில் 5 நிமிடம் ஓட விட்டு, பாலை பிழிந்தெடுத்து ஒரு கப்பில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

தயாரிக்கும் முறை :

குளிர்ந்த பாலை ஒரு கப்பில் எடுத்துக் கொண்டு, அதில் 4 டீஸ்பூன் கார்ன் ஃப்ளவர் மாவை கட்டியில்லாது கரைக்கவும். மாவு கரைந்த பிறகு அதில் 150 கிராம் சர்க்கரையை கரைக்கவும்.

பின்பு இந்தக் கலவையை அடுப்பிலேற்றி கொதிவரும் வரை கலக்கி இறக்கவும்.

தேங்காய்ப் பால், துருவிய தேங்காய்,



• ரமா



• லதா



• ராதா



• விஜயலட்சுமி



எலெஸ்ஸ் ஆகியவற்றை மேற்கூறிய கலவையில் கலந்து ஆறவிடவும்.

இந்தக் கலவையை மிக்ஸியில் 2 நிமிடம் நன்கு அடிக்கவும்.

இந்தக் கலவையை ஃப்ரீஸரில் 15-20 நிமிடம் வைத்திருந்து, மணிக்கொருதரம் 3 முறை கெட்டியாகும்வரை மிக்ஸியில் அடித்து ஃப்ரீஸரில் வைக்கவும்.

நன்கு கெட்டியானதும் முதலில் தயாரித்த கூடையில் நிரப்பி 2 டூட்டி ப்ருட்டி தூவி அலங்கரிக்கவும்.

இப்போது நூடுல்ஸ் ஃபேன்டஸி ரெடி. கூடை கன்டென்ஸ்ட் மில்க் வைத்து தயாரித்திருப்பதால் மேலே நிரப்பிய கலவை காலியான பின்பும், சாப்பிடுவதற்கு மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

முக்கிய குறிப்புகள்:

கன்டென்ஸ்ட் மில்க் கிடைக்காதவர்கள் ½ லி. பாலிற்குப் பதில் 1 லி. பாலும், 250 கிராம் க்ரீமும், 200 கிராம் சர்க்கரையும் சேர்க்கலாம்.

மிக்ஸர் கிரைண்டரில் 3 முறை கலக்கிய பின்புதான் இறுதியில் க்ரீமை சேர்த்து, ஃப்ரீஸரில் வைக்க வேண்டும்.

கார்ன் பிளவர் மாவை முதலில் கரைத்துக் கொண்ட பிறகுதான் மற்ற பொருட்களை சேர்த்துக் கொண்டு மாவு வாசனை போக சூடாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

அசைவ உணவு சாப்பிடுபவர்கள் கார்ன் பிளவர் மாவிற்கு பதில் 'ஜெலடின்' உபயோகிக்கலாம். இதை கலக்கும் போது பால் சூடாக (கொதிக்கக் கூடாது) இருத்தல் வேண்டும்.

கார்ன் பிளவர் (அ) கஸ்டர்ட் (அ) ஜெலடின் ஏதேனும் ஒன்றை மட்டுமே உபயோகிக்க வேண்டும். சர்க்கரை அதிகம் இருந்தால் சீக்கிரம் செட் ஆகாது.

ரைஸ் சேவையை உபயோகிப்பவர்கள், வெண்ணெயை வெந்த கலவையில் சேர்த்து பொரிக்கவும்.

எஸ். ரமா,
காட்டாங்குளத்தூர்.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 200 + பிலிப்ஸ் அளிக்கும் ஹேண்ட் மிக்ஸர்

கோபி மன்சூரியன்

தேவையான பொருட்கள்:

காலி ஃப்ளவர் : பெரியது ஒன்று
கார்ன் ஃப்ளார் : 10 டேபிள் ஸ்பூன்
உப்பு : 1 டீஸ்பூன்
பேகிங் சோடா : ¼ டீஸ்பூன்
தந்தூரி ரெட் கலர் : ஒரு சிட்டிகை
அஜினோ மோட்டோ : 1 டீஸ்பூன்
எண்ணெய் : பொரித்து எடுக்க.

கிரேவி தயாரிக்க:

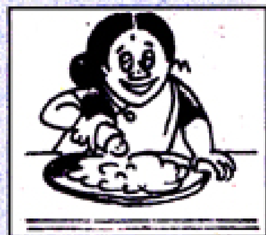
ஆரஞ்சு : 4 (மிக்ஸர் கிரைண்டரில் இட்டு திக்கான ஜூஸ் ஆக்கவும்)
இஞ்சி : 2 அங்குலத் துண்டு
பூண்டு : 10
கொத்தமல்லி : சிறிதளவு
(மூன்றையும் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்)
சில்லி பேஸ்ட் : 1 டேபிள் ஸ்பூன்
ப. மிளகாய் : 4-5 (நீளமாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்)
தக்காளி சாஸ் (அ) தக்காளி அரைத்த விழுது (½ கப் அளவு) : 3 டேபிள் ஸ்பூன்
அஜினோ மோட்டோ : 1 டீஸ்பூன்
உப்பு : 1 டீஸ்பூன்
எண்ணெய் : 4 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை:

கார்ன் ஃப்ளார், உப்பு, பேகிங் சோடா, கலர், அஜினோ மோட்டோ ஆகியவற்றை ஒன்றாகக் கலந்து நீர் விட்டு, திக்காக கரைத்துக் கொள்ளவும். காலி ஃப்ளவரை சற்று பெரிய துண்டுகளாக (பூக்களாக) கட்செய்து, அலம்பி வைத்துக் கொள்ளவும். அடுப்பில்

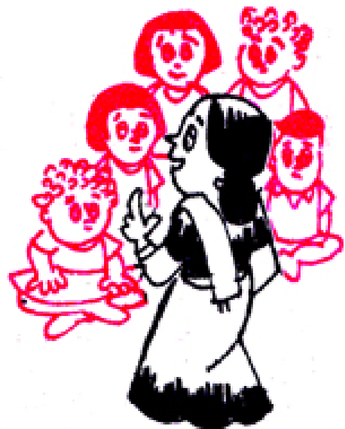
என் குழந்தைக்கு வாங்கிய தண்ணீர் குடிக்கும் பூப்ஸி பாட்டில் இருந்தது. அதிலேயே ஓட்டை சற்று பெரிதுப் படுத்தி டேபிள் சால்ட் உபயோகிக்கும் பாட்டிலாக உபயோகப்படுத்தியுள்ளேன். நீங்களும் செய்யலாமே!

—ஆரூர். ராசி



தற்போது Toddless எனப்படும் நர்ஸரி குழந்தைகளுக்கும் இண்டர்வியு சகஜமாகி விட்டது. அதில் குழந்தைகளை தனித்தனியே அழைத்து கேள்வி கேட்பதைவிட, ஒரு சில குழந்தைகளை ஒரே இடத்தில் உட்கார வைத்து ஒவ்வொரு குழந்தையாகக் கேள்வி கேட்டால் ஒரு குழந்தை செய்வதையும் சொல்வதையும் நாம் அதை பாராட்டுவதையும் பார்த்துத் தானும் செய்ய வேண்டும் என்கிற எண்ணம் வரும். தனியே அழைத்துக் கேட்கும் போது தெரிந்திருந்தால் கூட பயத்தால் சொல்வதில்லை. பிறரைப் பார்த்துத் தானும் செய்வது குழந்தைகளின் இயல்பு. இம்முறையை பயன் படுத்தினால் குழந்தைகள் பதில் சொல்ல முன்வருவதோடு அவர்களின் தனித்திறன் நமக்குத் தெரிய வரும். ஆசிரியையாக இருந்த போது நான் கண்ட அனுபவம் இது.

—புவனா சேகர்



வாணலியை இட்டு எண்ணெய் விட்டு எண்ணெய் காய்ந்தபின், காலிஃப்ளவர் பூக்களை ஒவ்வொன்றாய் மாவில் தோய்த்து எண்ணெயிலிட்டு நன்கு பொரிந்து சிவந்த பின் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். (இது டிரை மன்சூரியன். இதை மாலை வேளைகளில் ஸ்நாக்ஸ் ஆகச் சாப்பிடலாம்.)

கிரேவி தயாரிப்பது

சில்லி பேஸ்ட் : 15-20 உலர்ந்த மிளகாய் வற்றல்களை காம்பை நீக்கி விட்டு தட்டினால் அதிலுள்ள விதைகள் உதிர்ந்துவிடும். இவற்றை மிக்ஸர் கிரைண்டரில் இட்டு அரைத்தால் நல்ல வெண்ணெயாக பேஸ்ட் கிடைக்கும். உதிர்த்த விதைகளை மிளகாய்ப் பொடி அரைக்கையில் அதனுடன் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளலாம். பின்னர் தக்காளி (நன்கு பழுத்தது) 5 அல்லது 6 இட்டு மிக்ஸர் கிரைண்டரில் அரைத்தால் விதை வேறு, சாறு வேறாக நிற்காமல் நல்ல கெட்டியான விழுதாகக் கிடைக்கும். ஆரஞ்சுப் பழ சுளைகளையும் தக்காளியைப் போன்றே அரைத்து (மிக்ஸர் கிரைண்டரில்) கெட்டியான சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும்.

ஸ்டவ்வில் வாணலியை வைத்து எண்ணெய் விட்டு (மன்சூரியன் பொரித்த எண்ணெய் மீதியையே இதற்கும் உபயோகிக்கலாம்) ப. மிளகாயைப் போட்டு நன்றாக வதக்கிய பின் அதில் சில்லி பேஸ்ட் 1 டேபிள் ஸ்பூன் போட்டு மீண்டும் வதக்கவும். (மீதமுள்ள சில்லி பேஸ்ட் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து தேவையான பொழுது உபயோகிக்கலாம். இது 1 மாதம் வரை கெடாமல் இருக்கும்). ஆரஞ்சு சாறு, தக்காளி விழுது (அல்லது தக்காளி ஸாஸ்) இவற்றையும் இட்டு நன்கு வதக்கவும். இதிலிருந்து எண்ணெய் பிரிந்து வரும் பொழுது உப்பு சேர்த்து, நறுக்கி வைத்த இஞ்சி, பூண்டைச் சேர்த்து நன்கு கொதித்த பின், அஜினோ மோட்டோவை சேர்த்து ஒரு நிமிடம் கொதித்தபின் கொத்த மல்லியைத் தூவி இறக்கவும். தேவையானால் தந்தூரி ரெட் கலர் இதிலும் ஒரு சிட்டிகை சேர்க்கலாம்.

கிரேவி தேவையானால் சிறிதளவு நீர் சேர்த்து நீர்க்கச் செய்துக் கொள்ளலாம். இதில் பொரித்து வைத்த மன்சூரியன்களை இட்டு பரிமாறவும். நூடுல்ஸ், ஃப்ரைட் ரைஸ், சப்பாத்தி போன்றவற்றிற்கு சுவை யான சைனீஸ் ஸைட் டிஷ் ஆகும் இது.

காலி ஃப்ளவருக்கு பதில் காரட், பீன்ஸ், உருளை ஆகிய காய்கறிகளைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி வதக்கி இதைக் கொண்டும் மன்சூரியன்களைத் தயாரித்து 'வெஜிடபிள் மன்சூரியன்' ஆகவும் இதை செய்யலாம்.

லதா,
பெங்களூர் - 34.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 100 + பிலிப்ஸ் அளிக்கும் 1 லிட் பழம் பிழியும் கருவி

மிக்ஸட் வெஜிடபிள் ஸ்நாக்

தேவையான பொருட்கள்:

மைதா மாவு : 2½ கப்
பொட்டுக்கடலை : 50 கிராம் (மாவாக பொடித்துக் கொள்ளவும்)
நிலக்கடலை : 50 கிராம்
கார்ன் ஃப்ளார் : 2 டேபிள் ஸ்பூன்
வெண்ணெய் : 100 கிராம்
சர்க்கரை : ¼ கப்
வெங்காயம் : 4 (பொடியாக நறுக்கியது)
தக்காளி : 2
உருளைக் கிழங்கு : 2

காரட் : 2
முள்ளங்கி : 1
சௌசௌ : 1
பரங்கி : சிறுதுண்டு
ப. மிளகாய் : 5
இஞ்சி : சிறுதுண்டு
ப. கொத்துமல்லி : 1 கட்டு
புதினா : சிறுகட்டு
பெருங்காயம் : சிறிது
பேகிங் பவுடர் : ½ டீஸ்பூன்
உப்பு : தேவைக்கேற்ப
எண்ணெய் : பொரிப்பதற்கு

செய்முறை:

முதலில் காய்கறிகளை கழுவி சுத்தம் செய்து கொண்டு, துண்டுகளாக வெட்டி குக்கரில் வேக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அது ஆறுவதற்குள், மிக்ஸர் கிரைண்டரை எடுத்து அதில் பொட்டுக்கடலை, நிலக் கடலை இரண்டையும் பொடித்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு அதை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு அதே மிக்ஸர் கிரைண்டரில், பொடியாக வெட்டிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி தழை, புதினா, இஞ்சி, பெருங்காயம் இவற்றைப் போட்டு சிறிது தண்ணீர் விட்டு, தக்காளியையும் இத் துடன் சேர்த்து, அரைத்துக் கொள்ளவும். இவ்வாறு அரைத்து வைத்த விழுதுடன் சர்க் கரை, பேகிங் பவுடர், உப்பு, வெண்ணை இவற்றைக் கலந்து கொள்ளவும்.

பிறகு வேகவைத்து ஆறிய காய்களை மிக்ஸர் கிரைண்டரில் போட்டு அரைத்துக் கொண்டு, அதனுடன் முன்னால் அரைத்த விழுது மைதா மாவு, பொட்டுக்கடலை, நிலக் கடலை மாவு, கார்ன் ஃப்ளோர் எல்லாவற் றையும் சேர்த்து சப்பாத்தி மாவு போல் நன் றாகப் பிசைய வேண்டும். பிறகு அதை சப் பாத்தி இடுவது போல் பெரிய சப்பாத்தி களாக இட்டு, சிறுசிறு வட்டமாகவோ அல்லது வேண்டிய வடிவிலோ வெட்டிப் பொரித்துக் கொள்ளவும். இவ்வாறு செய்து காற்றுப் புகாமல் டப்பாவில் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

தனம் தேவராஜன்,
கோத்தகிரி.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50 + பிலிப்ஸ் அளிக்கும் ½ லிட் பழம் பிழியும் கருவி

தக்காளி புலாவும் பால் கறியும்

தேவையான பொருட்கள்:
ப. அரிசி : 2 கப்
தக்காளி : ½ கிலோ
வெங்காயம் : ¼ கிலோ
பூண்டு : 3 (முழு)
தேங்காய் : 1 மூடி
ப. மிளகாய் : 3
இஞ்சி : 1 சிறிய துண்டு
டால்டா : 100 கிராம்
கிராம்பு : 2
ஏலக்காய் : 2
பட்டை : சிறிய துண்டு
சோம்பு : ½ தே. கரண்டி
கேசரி பவுடர் : 1 சிட்டிகை

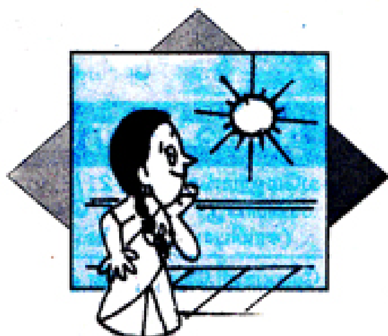
செய்முறை:

அரிசியை நன்றாகக் கழுவி தண்ணீரை வடிகட்டவும். தேங்காயைத் துருவி மிக்ஸர் கிரைண்டரில் 2 கப் பால் எடுத்துக் கொள்ள வும். பின்பு தக்காளியையும் ஜூசரில் ஜூஸாக 2 கப் எடுத்துக் கொள்ளவும். குக் கரில் தக்காளி சாறு + பாலையும் ஊற்றி மிதமான தீயில் கொதிக்க விடவும். இஞ்சி, பூண்டு, மிளகாய், கிராம்பு, ஏலக்காய், பட்டை, சோம்பு முதலியவற்றை விழுதாக அரைக்கவும், வாணலியில் டால்டாவுடன் அரைத்த விழுதைப் போட்டு வதக்கவும், பின்னர் நறுக்கிய வெங்காயத்தையும் போட்டு நன்கு வதக்கி குக்கரில் கொட்டவும்.

பொறுமை வேண்டும்

ஒருவரை அவரின் நிறைகுறைகளுடன் நேசிக்கப் பழக வேண்டும். அதற்குப் பொறுமை வேண்டும். அந்தப் பொறுமை வர பயிற்சி வேண்டும். மாலைநேர சூரியன் ஒரே மாதிரி இருப்பதில்லை. சூரியனுக்குக் கீழே ஒரு நாள் ஆரஞ்சு வண்ணம் அதிகம்; மறுநாள் கறுத்த மேகம் அதிகம்; ஒரு நாள் வெளிச்சம் அதிகமிருக்கும். இதனை ரசிக்கிறோம்; அப்படியே மாறிக் கொண்டு வரும் உறவுகளையும் அனுசரிக்கப் பொறுமை வேண்டும்.

–பூங்கோதை



மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும் என்பது எல்லோரின் கனவு. அக்கனவை அடைய எந்தவொரு காரியத்தையும் ரசனையுடன், அக்கறையுடன் தொடர்ந்து செய்தால் கனவுகள் பலிக்கும்.

-பூங்கோதை



பின்னர் அரிசி, கேசரிப் பவுடர் தேவையான அளவு உப்புப் போட்டு நன்கு கலக்கி குக்கரை மூட வேண்டும் விசில் சத்தம் வந்து 5 நிமிடம் கழித்து குக்கரை இறக்கவும். தக்காளி புலாவ் ரெடி. இதற்குத் தொட்டு கொள்ள பால் கறி ஏற்றது.

பால் கறி

தேவையான பொருட்கள்:

உருளைக்கிழங்கு : ¼ கிலோ
பட்டாணி : 100 கிராம்
தேங்காய் : 1 மூடி
தக்காளி : 1
ப. மிளகாய் : 3
இஞ்சி : சிறிய துண்டு
பூண்டு : 10 பல்
பட்டை : சிறிய துண்டு
சோம்பு : ½ தேயிலைகரண்டி
ஏலக்காய் : 1
கிராம்பு : 1
ரீபைன்ட் ஆயில் : 1 தேக் கரண்டி

செய்முறை:

உருளைக் கிழங்கை சிறிதாக அரிந்து வேக வைத்துக் கொள்ளவும். பட்டாணியையும் நன்றாக வேக வைத்துக் கொள்ளவும். தேங்காய், இஞ்சி, பூண்டு, மிளகாய் போன்றவற்றை மிக்ஸர் கிரைண்டரில் விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி பட்டை, சோம்பு, கிராம்பு ஏலக்காயைப் பொடி பண்ணி போட்டு தக்காளி, வெங்காயத்தையும் போட்டு வதக்க வேண்டும். பின்னர் அரைத்த விழுதை போட்டு சிறிது வதக்கி, உருளை பட்டாணியையும் போட்டு ஒரு கிளறு கிளறி, சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி, தேவையான உப்புப் போட்டு கொதித்தவுடன் இறக்கவும். சுவையான பால் கறி ரெடி.

ச. ராதாமூர்த்தி,
சென்னை - 19.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50 + பிலிப்ஸ் அளிக்கும் ½ லிட் பழம் பிழியும் கருவி

மசாலா மோர்க் குழம்பு

முன்குறிப்பு:

மசாலா மோர்க் குழம்பில் போட, கல்யாணப் பூஷணிக்காய் அல்லது சேப்பங்கிழங்கு அவசியம். தேவைப்பட்ட காயைத் தேர்ந்தெடுத்து, குக்கரில் வேக வைத்துக் கொள்ளவும். பூஷணிக்காயைத் தோல் நீக்கி, விதை நீக்கி ஒரு அங்குல நீளத்தில் துண்டங்கள் போட்டு, வேக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சேப்பங்கிழங்கை மண் போக நீரில் அலசி, வேகவைத்து, தோல் உரித்து வைத்துக் கொள்வது அவசியம்.

தேவையான பொருட்கள்:

புளித்த மோர் : 2 ஆழாக்கு
உப்புத்தூள் : 2 தேக்கரண்டி
மஞ்சள் தூள் : ½ தேக்கரண்டி
பெருங்காயத்தூள் : ¼ தேக்கரண்டி
தேங்காய்த்துருவல் : 1 மேசைக் கரண்டி
பச்சை மிளகாய் : 5
இஞ்சி : சிறிய துண்டு
கொத்துமல்லி கருவேப்பிலை : சிறிதளவு
பெல்லாரி வெங்காயம் (மீடியம் சைஸ்) : 1
தக்காளி (மீடியம் சைஸ்) : 1
பூண்டு : 10 பற்கள்
கடுகு : 1 டீஸ்பூன்
உளுத்தம் பருப்பு : 1 டீஸ்பூன்
கடலைப் பருப்பு : 1 டீஸ்பூன்
வெந்தயம் : 1 டீஸ்பூன்
தனியா : 1 டீஸ்பூன்
வேக வைத்த பூஷணித்தான் (அ) சேப்பங்கிழங்கு : தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:

வாணலியில் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் எண்

ணெய் விட்டு காயவிடவும். எண்ணெய் காய்ந்ததும் அதில் கடுகைப் போடவும். கடுகு பொரிந்தவுடன் பெருங்காயத்தூள், தனியா, கடலைப் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு, வெந்தயம் யாவற்றையும் சிவக்க வறுத்து, தேங்காய்த் துருவல், பச்சை மிளகாய், நறுக்கின இஞ்சி, நறுக்கின தக்காளி, தோலுரித்த பூண்டு, நறுக்கிய வெங்காயம் யாவற்றையும் போட்டு, ஒரு ஐந்து நிமிடம் வதக்கி, ஆறவிடவும். ஆறின உடன் இக்கலவையை மிக்ஸர் கிரைண்டரில் சட்னி பதத்தில் அரைத்து எடுத்து வைக்கவும்.

ஒரு எவர்சில்வர் பாத்திரத்தில் புளித்த மோரை விட்டு, அதில் உப்புத்தூள், மஞ்சள் தூள் போட்டுக் கலக்கி, அரைத்து வைத்துள்ள மசாலாவைப் போட்டு நன்கு கலக்கவும். பின் வேக வைத்துள்ள காய்த் துண்டுகளைப் போட்டு, அடுப்பிலேற்றி பொங்க விடவும். கொதிக்க விடக் கூடாது. பின் மசாலாக் குழம்பை இறக்கி, அதில் கருவேப்பிலை கொத்துமல்லியைக் கிள்ளிப் போடவும். கமகம வாசனை மசாலா மோர்க்குழம்பு ஊரையே கூட்டும்.

பி.கு. : தானுக்கு பதிலாக, உளுந்துவடை தயாரித்தும் போடலாம். படு சூப்பராக இருக்கும்.

காந்தாமணி தேவநாதன்,
சென்னை - 42.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50 + பிலிப்ஸ் அளிக்கும் ½ லிட் பழம் பிழியும் கருவி

காக்டெய்ல் ஃப்ரூட் விப்

தேவையான பொருட்கள்:

விதை நீக்கிய தர்பூசணி துண்டுகள் : 2 கப்
பைனாப்பிள் துண்டுகள் : 1 கப்
விதையில்லா திராட்சை : 1 கப்
எலுமிச்சை (ஜூஸ் எடுக்கவும்) : 1
மாதுளை முத்துக்கள் : 1½ கப் (½ கப் தனியாக எடுத்து வைக்கவும்)
பழுத்த சப்போட்டா (விதை நீக்கவும்) : 2
பழுத்த தக்காளி : 2
புதினா இலைகள் : 10
இஞ்சிச் சாறு (வடிகட்டியது) : 1 டேபிள் ஸ்பூன்
சப்ஜா விதைகள் : சிறிதளவு
சர்க்கரை : 20 ஸ்பூன்
ரோஜா இதழ்கள் : 20
ஆரஞ்சு சுளை : 10

செய்முறை:

தர்பூசணி துண்டுகள், பைனாப்பிள், திராட்சை, 1 கப் மாதுளை முத்துக்கள், சப்போட்டா ஆகியவற்றுடன் தக்காளியை தோல் நீக்கி (சுடு நீரில் 5 நிமிங்கள் வைத்து பின் உரித்தால் தோல் தனியாக வந்து விடும்) சேர்த்து புதினா இலைகள், ரோஜா இதழ்கள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து மிக்ஸர் கிரைண்டரில் 5 டம்ளர் நீர் சேர்த்து அரைக்கவும். இதை கோலாண்டர் வடிகட்டியில் நன்றாக வடிகட்டவும். அதிகம் அரைபடாமலிருந்தால் சிறிது நீர் சேர்த்து மீண்டும் அரைத்து வடிகட்டலாம்.

இந்த ஜூஸுடன் எலுமிச்சை சாறு, இஞ்சிச் சாறு இவற்றைக் கலக்க வேண்டும். சர்க்கரை சேர்த்து, நன்றாகக் கரைந்தவுடன் இறுதியாக ஒருமுறை வடிகட்ட வேண்டும். சப்ஜா விதைகளை சிறிது நேரம் நீரில் ஊற வைத்து இத்துடன் சேர்க்கவும்.

பரிமாறும் போது எடுத்து வைத்திருக்கும் மாதுளை முத்துக்களை டம்ளரின் மேலாகத் தூவி மிதக்கவிடவும். ஆரஞ்சுச் சுளைகளை தோல் நீக்கி, உதிர்த்து அவற்றையும் மேலாக மிதக்கவிட்டு ஐஸ் கட்டியை மேலாக போட்டு குளிர்ச்சியாக பரிமாறவும். இந்த அளவில் 6 பேருக்குப் பரிமாறலாம்.

எஸ். விஜயலட்சுமி,
சென்னை - 24.

சிறந்த எண்ணப் பரிமாற்றம் (communication) தம்பதிகளிடையே நல்ல நெருக்கத்தைக் கொண்டு வரும். மனந்திறந்த பேச்சு, பாராட்டுக்கள், உணர்ச்சிகளைப் பற்றி தெளிவாகப் பேசுதல் உறவைப் பராமரிக்கும். உங்கள் கணவன்/மனைவியின் குறைகளைத் தனிமையில் அவரிடமே கூறுங்கள். நிறைகளை மற்றவர்களிடம் சொல்லுங்கள்.

– பூங்கோதை



சரவணா பில்டர்ஸ் (பி) லிட்.,

சரவணா பெனிபிட் பண்ட் லிட்.,

சரவணா சிட் பண்ட்ஸ் (பி) லிட்.,

விழாக்கால வெகுமதி

தமிழ்ப் புத்தாண்டை
முன்னிட்டு உங்கள் முதலீட்டிற்கு

26% + 3%

26% வட்டி + 3% ரொக்க ஊக்கத் தொகை

10.5.1995 வரைமட்டுமே.

மாதம், காலாண்டு, அரையாண்டு, ஆண்டு வட்டி பின் தேதியிட்ட காசோலைகளாக முன்னதாகவே வழங்கப்படுகின்றது.



வாடிக்கையாளர்களின்
வசதியை முன்னிட்டு

ஆதித்யா ஆர்கேட்,
55, முதல் மெயின் ரோடு,
காமராஜர் அவென்யூ,
கஸ்தூரிபாய் நகர்,
அடையாறு, சென்னை - 20 ல்
எங்கள் புதிய கிளை
செயல்பட்டு
வருகிறது என்பதை
மகிழ்ச்சியுடன்
தெரிவித்து கொள்கிறோம்.

சரவணா

கிரெடிட் அண்ட் இன்வெஸ்ட்மென்ட்ஸ்

சிட்டி சென்டர் பிளாசா (முதல் மாடி) (எல்லீஸ் ரோடு முனை)
3, மவுண்ட் ரோடு, சென்னை - 2. போன்: 848486, 845462, 833828



சரவணனை நம்பினோர் வளம் பெறுவர்
சரவணாவில் முதலீடு செய்வோர் மேம் பெறுவர்.

ஐம்பதையும் ரசிக்கலாம்!

ஐம்பது வயதை நெருங்கும் போதே, 'எனக்கு வயதாகி விட்டது' என்று பலர் அலுத்துக் கொள்வதை பார்க்கிறோம். ஆனால் இந்த வயதை நினைத்து சந்தோஷப்படும்படியான பல விஷயங்களை இயற்கை வழங்கி இருக்கிறதே! இதை எண்ணிப் பார்த்து சந்தோஷப்படுங்களேன். அப்படி என்ன விசேஷம் 50ல்? இதோ சொல்கிறேன் கேளுங்கள்.

முதலாவது எதற்கெடுத்தாலும் டென்ஷன் அடைவது குறையும். வயதும் அனுபவமும் இதற்கு உதவும்.

'அலர்ஜி' என்ற 'ஒவ்வாமை' உங்களிடம் விடை பெற்றுக் கொள்ளும் தருணம் இது. உணவு வகைகள், பூச்சிக்கடி இவை அதிகமாக இப்போது பாதிக்காது.

'மைக்ரேன்' தலைவலி வருவதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் இல்லை. அது மட்டுமல்ல சில வியாதிகள் உங்களைப் பாதிக்காது. ஜல தோஷம் வராது. சிறிய வயதில் அதிகமாக வியர்வை வெளி வருவதோடு, வியர்வை நாற்றம் பக்கத்தில் இருப்பவரைக் கூட விரட்டி விடும். ஆனால் 50ல் இந்த நெடியுள்ள வியர்வையைச் சுரக்கும் அப்போக்ரின் (apocrine) சுரப்பிகள் பலமிழந்து விடுவதால், வியர்வை நாற்றத்திற்குக் 'குட்பை.'

அதிகமாக தூக்கம் வருவதில்லை. எத்தனை புத்தகங்கள் படிக்கலாம்? நீங்கள் நினைத்த பல பொழுது போக்கு சமாச்சாரங்கள் கை எட்டும் தூரத்தில் வந்து விடுகிறது.

பிரயாணங்களின் போது சிலருக்கு ஏற்படும் தலைச்சுற்றல், வாந்தி முதலிய விளைவுகள் இப்போது ஏற்படாது. தைரியமாக (உடலிலும் பர்சிலும் பலமிருந்தால்) நீண்ட தூர பயணங்களை மேற்கொள்ளலாம். பெண்களுக்கு 'மெனோபாஸ்' முடிந்து விடுதலை கிடைக்கும் சமயமாக இருப்பதால் எங்கு வேண்டுமானாலும், எப்போது வேண்டுமானாலும் செல்லும் சுதந்திரம் கிடைக்கிறது. 'சாளேச்வரம்' போய் விடுகிறது.

குடும்ப நபர்களிடையே நேயம் அதிகப்படுகிறது. மனைவி என்பவர் வாழ்க்கைப் பயணத்தின் சகா, அடிமையல்ல என்ற விழிப்புணர்வு ஏற்படுகிறது. "பாவம்! எத்தனை நாட்களாக உழைக்கிறாள். அவளுக்குக் கொஞ்சம் விடுதலை வேண்டும்" என்ற உணர்வு கணவருக்கும், "எத்தனையோ பாரங்களைத் தாங்கியாகி விட்டது. கொஞ்சம் இளைப்பாரட்டும்" என்ற நல்லெண்ணம் மனைவிக்கும் தோழமை காரணமாக ஏற்படுகிறது.

இப்போது சொல்லுங்கள் ஐம்பது ரசிக்கக்கூடியதுதானே?

— கிருஷ்ணவேணி ரங்கனாதன்

கல்கத்தா கடுகு வெடிக்காதா?

ரெடிமேட் உப்புமா பற்றிய தகவல் கண்டேன். என் உறவினர் பல வருடங்களாகவே பிறந்தகம் செல்லும் சமயத்தில் இப்படி கணவருக்காக ரவை + இத்யாதி, வத்தக்குழம்பு, மோர்குழம்பு, பொடி வகைகள் செய்து வைத்து விட்டு வருவார். பலர் இதையெல்லாம் எழுதாததால், மற்றவர்களுக்கு இவை பற்றித் தெரிவதில்லை. என் அனுபவத்தில் நான் கடைப்பிடித்த சிலவற்றையும் கூறுகிறேன் கேளுங்களேன்!

பல வருடம் முன்பு, கப்பலில் பணியாற்றிக் கொண்டிருந்த என் கணவருடன் திருமணம் ஆன புதிதில் நானும் சென்று கொண்டிருந்தேன். மணம் ஆகி முதல் கப்பல் பயணம். இட்லி, தோசை, மோர் சாதம் என பழக்கப்பட்ட எனக்கு சப்பாத்தி, தால் எல்லாம் இரண்டு நாளில் அலுத்தது. சப்பாத்தி நீங்கள் நினைப்பது போல் இல்லை. கப்பலில் அந்த சமையற்காரர்கள் செய்த அட்டூழியம் கொஞ்சம் ஓவர்தான். ஆர்வமே இல்லாமல் 1 டம்ளர் எண்ணெயில் மிதக்க விட்டு சப்ஜியும், வேகாத சாதமும், கடித்து, கொதறி, ஜவ்ஜவ் என்று இரண்டு பேர் டக் ஆப் வார் நடத்தி சாப்பிட வேண்டிய அந்த மைதா சப்பாத்தியும் என்னை மட்டுமல்ல பல பேரைத் திணறடித்தது. ஒருகால் துண்டு தின்பதற்குள் போதும் போதும் என டைனிங் ஹாலில் (saloon)லிருந்து ஓடி வந்து விடுவேன். காலை உணவிற்கு ரொட்டிகளும் அப்படித்தான். கட்டை கட்டையாக, கார்ன் ப்ளேக்ஸும் லெதர் மாதிரி இருக்கும். காப்பி, டீயாவது குடிக்கலாம் என்றால், எல்லாமே கன்டென்ஸ்ட் பால். காலை வேளையில் அதில் நெஸ்கபேயைப் போட்டுக் கலக்கினால் குமட்டி எடுக்கும். அதுவும் sailing வேளையில் கேட்கவே வேண்டாம்! ஒரு மோர் சாதம் கிடைக்காதா என்று ஏங்குவேன். முதலில் கல்கத்தா சென்றுதான் கணவருடன் கப்பலேறினேன். கல்கத்தாவில் சாமான் ஏற்றிக் கொள்ள





கப்பல் சிறிது நாள் இருந்தது. அப்போது தயிர் கொஞ்சம் வரவழைத்தார்கள். தயிரா அது? துர்வாடையுடன் புளித்து, தேடினால் புழு கூட இருக்கலாம்! கப்பலில் யாவரும் அபாக்கியசாலிகள் எனத் தோன்றியது. மார்க்கெட்டில் அழுகிப் போன, தரம் கெட்ட காய்கறி, மளிகை சாமான், தயிர் எல்லாமே எங்களுக்குத்தான்! ஆறு மாதம், எட்டு மாதம் பயணத்திற்கு எல்லாப் பொருள்களையும் இந்தியாவிலேயே முக்கால்வாசி வாங்குவோம். வெளியூர் விலை நமக்குக் கட்டுபடியாகாது என்பதால். நம்மூர்தான் தெரியுமே மேலாக நல்ல சாமானைப் போட்டு, அடியில் புழு மைதாவும், கெட்டுப் போன சாமானும்தான்! அப்போதெல்லாம் இந்தத் திடீர் வகைகள் அவ்வளவு பிரபலம் இல்லை. இருந்தாலும் எப்படியோ ஏதோ வாங்கியிருப்பார்கள். அதிலும் எக்ஸ்பரி டேட் ஆகி புழு பிடித்திருக்கும்!

இந்தச் சூழ்நிலையில்தான் நான் தாங்க முடியாமல் என் கணவரிடம் ஹாட் பிளேட் ஒன்று ஃபிட் பண்ணித் தருமாறு கேட்டேன். அறைக்குள் ஹாட்பிளேட் உபயோகிப்பது விதிக்குப் புறம்பானது. கப்பலில் எல்லாம் மர ஃபிட்டிங்ஸ் ஆனதால் கப்பல் எரிந்து விடும். யாரோ ஒரு பெண்மணி தீ பிடிக்கச் செய்துமிருக்கிறார். அதனால் நிச்சயமாகக் கிடையாது என்று மறுத்தார். போகப் போக நான் சாப்பிடுவதே இல்லை என்று கவனித்து, இறுதியில் மனமிரங்கி ஒன்று கொண்டு வந்தார். அதைக் கொடுக்கும் போதே பத்தே நிமிடத்தில் சமையலை முடிப்பதானால் இதை உபயோகிக்கலாம் என்று கண்டிஷன் போட்டார். அந்த ஹாட்ப்ளேட்டில் எலிமென்ட்டும் சரியில்லை. அதனால் சரியாக வேலை செய்யாது என்று கூறினார்.

ஏதோ கிடைத்ததே என குஷி எனக்கு. ஆவலுடன் அடுத்த நாள் அம்மா தந்த பாத்திரக் கடையைக் குடைந்தேன். அழகழகான உயர்ந்த அடுக்கு, குண்டான் என்று அம்மா தந்திருந்ததில் ஒரு சின்ன இண்டாலியம் கடாயை எடுத்து ஹாட் ப்ளேட்டில் வைத்து ஆன் செய்தால் 10 நிமிடம் மேலாகியும் கடாய் சூடு பிடிக்கவில்லை. இருந்தாலும் எண்ணெயும் கடுகையும் போட்டு மறுபடி உட்கார்ந்தேன், ஒரு புத்தகத்தையும் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு. 15 நிமிடம் 20 நிமிடம் ஆனது. மனம் புத்தகத்தில் ஓடவில்லை. அடுப்பில் நோ ரியாக்ஷன். திரும்பினால் அந்தக் குட்டி அறையில் கார்பெட், மரகப்போர்ட், துணி வார்ட்ரோப் டேபின் மேலேதான் ஹாட்பிளேட்டே?!

பயம் கவ்விக் கொண்டது. என் மேலேயே எனக்குச் சந்தேகம். கடுகை இப்படித்தானே தாளிக்கணும்? ஒருவேளை கல்கத்தா கடுகு வெடிக்காதோ? யாரிடம் கேட்க. சிரிப்பாளா? சமையல்லாம் ரொம்ப ஈஸிதான். ஒருநாள் செய்யறதேதானே ஜன்மம் முழுக்க செய்யறே? நான் எல்லாம் ஈசியா பண்ணிடுவேன், என்று அம்மாவிடம் பலமுறை தர்க்கம் செய்ததால் அம்மா குடுத்த சாபமா? ச் பட்டமேற்படிப்பு படித்து, வேலைக்குப் போயிருக்கே ஒரு கடுகு தாளிக்கத் தெரியலையே என்று கணவர் அவமானபடுத்துவாரோ? மனதில் இருந்த கலக்கத்தில் அடுப்பை அணைத்து எல்லாத்தையும் தூக்கிக் கொட்டி கழுவி டப்பாவிலேயே கொண்டு வைக்கப் போன போது ஒரு



மஞ்சள் - குங்குமம் எதற்கு தெரியுமா?

மஞ்சளுக்கு ஒரு குணம் உண்டு. அது நுண்கிருமிகளை அழிக்கக் கூடியது. மஞ்சளை நெற்றியில் பொட்டாக வைத்தால் ஒரு குறிப்பிட்ட தூரம் வரைக்கும் பாம்பு கிட்டே வராது. அந்தக் காலத்தில் தரை மட்டத்திற்குக் கீழே இருக்கும் வீட்டில் பாம்புகள் நுழையாமல் இருக்க கதவோரங்களில் ஒரு முழம் உயரத்திற்கு மஞ்சள் அரைத்துப் பூசி அதன் மேல் குங்குமம் பொட்டு பொட்டாக வைப்பார்கள்.

ஆதாரம்: மணவளக் கலை நூலிலிருந்து

– ந.மலர்விழி

48 ஆண்டுகளாக

உங்கள் பத்திரங்களைப் பாதுகாக்க
எங்கள் சேவல் மார்க் ஃபைல்கள்
பயன்பட்டு வருவதுபோல
உங்கள் சேமிப்புகளை பாதுகாக்க
எங்கள் டெபாசிட் திட்டம்...

கணக்கிடப்படும்
வட்டி விகிதம் – ஓராண்டுக்கு

24%

மாதங்கள்	ரூ.1000க்கு முதிர்வுத் தொகை	வருடாந்திர வட்டி விகிதம்
12	ரூ. 1260	26%
24	ரூ. 1587	29.35%
36	ரூ. 2000	33.33%
48	ரூ. 2520	38%
60	ரூ. 3175	43.5%

குறைந்தபட்ச டெபாசிட் ரூ.1000



MUTHUVEL INDUSTRIES

Mfrs. of COCK BRAND OFFICE FILES
Angappa Chettiar Industrial Complex,
20-A, Round Road, Post Box No. 32,
DINDIGUL - 624 001. TAMILNADU.

Ph: Off: (0451) 25260 & 27637. Res: 25643 & 23726
Grams: COCKFILE

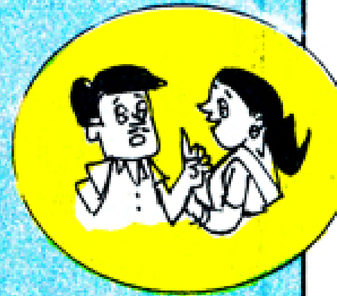
உங்கள் முன்னேற்றமே எங்கள் வளர்ச்சி

ADWAVE/MU5016

ரெடிமேட் ஊறுகாய்

கல்யாணமான சிறுவயது பெண்கள் ஊறுகாய் வாங்கித்தான் சாப்பிட வேண்டி உள்ளது. ஏகப்பட்ட விலை என்று வருத்தப்படுகிறார்கள். 1 பங்கு தனியா, 3 பங்கு மிளகாய் வத்தல் வாங்கி மிஷினில் அரையுங்கள். எலுமிச்சம் பழத்தை நறுக்கி உப்பு, மஞ்சள் பொடி போட்டு ஊற வையுங்கள். பிறகு அதில் மேற்சொன்ன தனியா மிளகாய் பொடி போடவும். கொஞ்சம் நல்லெண்ணையில் கடுகு, பெருங்காயம், தாளித்து விடுங்கள். உங்கள் கணவர் இந்த ஊறுகாய் எங்கு வாங்கினாய் என்று கேட்பார். கிடாரங்காய் என்றால் எண்ணெயில் முழுதாக பொன் வறுவலாக வதக்கி, நறுக்கிய பின் மேற்சொன்னபடி செய்யவும். இந்த முறையில் எல்லா ஊருகாயும் செய்யலாம்!

ஜெயா லோகநாதன்



ஐடியா உதயம்! flat bottomed அலுமினிய பாத்திரம் வைத்தால் ஒருவேளை சீக்கிரம் சூடுபிடித்திருக்குமோ என்று.

அடுத்த நாள் விடவில்லை. அந்த குமட்டல் காப்பியும், ரொட்டியும் கடித்திழுத்து விட்டு மறுபடி அடுப்படி வந்தேன். பாத்திர டப்பாவை தேடியதில் ஒரு சின்ன அலுமினிய வாய் பாத்திரம் கிடைத்தது. எண்ணெய் விட்டு கடுகு போட்டுத் தட்டை போட்டு மூடினேன். சீக்கிரம் சூடும் பிடிக்கும் கடுகும் வெளியே வராது என்று. 10 நிமிடத்தில் வெடிச் சத்தம்! மனத்தில் நம்பிக்கை பிளஸ் சந்தோஷம். வெங்காயத்தை வதக்கி, புளி கரைத்து ஊத்தி பொடி கிடி எல்லாம் போட்டு எடுத்ததும், அதே பாத்திரத்தில் பருப்பை வேகவிட்டேன். பின்பு வசமாக மாட்டிக் கொண்டேன். அந்த அரை கப் பருப்பு வேகவே இல்லை. கிட்டத்தட்ட இரண்டு மணிக்கு (காலை பத்து மணிக்கு ஆரம்பித்து) போராடித்து எடுத்து ஒரு வ...ழி...யாக, சாம்பார் முடித்தேன். நல்லவேளை இரவு சாப்பாட்டுக்குக் காலையே ஆரம்பித்தேனே என்று என்னையே மெச்சிக் கொண்டேன். பெரிய சத்திர சமையல் செய்த மாதிரி எண்ணம்!

முதல் முதல் என் பொறுப்பில், நானே தனியாக சாம்பார் செய்ததை யாரிடம் சரியா இருக்கா என்று கேட்பது? பக்கத்தில் சீப்இஞ்ஜினியர் மனைவி மட்டும்தான் இன்னொரு பெண். அவர் ஹிந்திக்காரர். அவருக்கும், சாம்பாருக்கும் சம்பந்தமில்லை. முதலில் கணவருக்குக் கொடுத்து ஏதாவது bad remark வந்தால் தாங்க முடியாது. கணவரது ஜூனியர் ஆபீஸர்களில் குமார் என்பவர் நல்ல தோஸ்து. ஜூனியர்களில் சிலர் தென்னிந்தியர்கள். எல்லாருமே இளம் I.I.T.யோ இஞ்சினீரிங் பட்டதாரிகள்தான். அதனால் தப்பா எடுத்துக் கொள்வார் என்கிற பயமில்லாமல் ஜாலியாக பேச முடிந்தது. குமாரிடம் எனக்குத் தேங்காய் இல்லாமல் ஒன்றுமே செய்யத் தெரியாது. பொடி சாம்பார் வத்தகுழம்பு செய்வது எப்படி என்று கேட்டேன். அவர் சொன்னது நான் செய்தது எல்லாம் சரியாக இருக்கவே அவரிடம் நான் செய்த சாம்பாரை டேஸ்ட் செய்யச் சொன்னேன். "பருப்பு பயங்கரமா முழிக்கறது. இதை அப்படியே கொண்டு போய் ப்ளஷில் விட்டுட்டு தண்ணிய அமுக்கிடுங்கோ" என்று அவர் ஆலோசனை கூற நானும் பவ்யமாக அவர் சொன்னதைச் செய்தேன். கணவரிடம் அன்று மூச் விடவில்லை, நாலு மணி நேரம் ஹாட் ப்ளேட் எரிந்ததுதான் பெரிய விஷயமாகி விடும் என்று!

அதற்குள் இன்னொரு மலையாளி ஆபீஸர் ஓடி வந்து "இன்று கப்பல் கொச்சின் செல்லப் போகிறது. எனக்கு என் ஊரில் பெரிய தேங்கா எஸ்டேட். உங்களுக்கு 50 தேங்காய் போதுமா?" என்று என் அவஸ்தையைப் புரிந்து கொண்டு கேட்டார். அது போலவே கொச்சின் வந்ததும், தேங்காயும், மிக்ஸியும் என் அறையில். ஜூனியர்கள் "நீங்கள் எது கேட்டாலும் தருகிறோம், என்ன வேண்டுமானாலும் செய்து தருகிறோம். ஆனால் எப்படியாவது சமைத்து விடுங்கள்" என்று கெஞ்சினார்கள்!

என் சோம்பேறி ஹாட்ப்ளேட்டை கொஞ்சம் ரிப்பேர் செய்தார்கள். தேங்காய் உடைக்க இடம் கண்டுபிடித்தேன். நறுக்க, மிக்ஸி

அரைக்க, காரட் துருவ எதற்கும் யாவரும் ரெடி! பிறகென்ன கவலை? சமயம் கிடைத்த போது கடுகு, உ.பருப்பு, க. பருப்பு இவைகளை தாளித்து வைத்துக் கொள்வேன். சாம்பாருக்கு, பொரித்த கூட்டு (எங்கள் பாஷையில் மொளா கூட்டல்) என்று தனித்தனியாக அரைத்து ஃப்ரீஸரில் வைத்து விடுவேன். கப்பலில் புளி எல்லாம் கிடையாது. அவர்களுக்கு அதை என்ன செய்ய வேண்டும் என்றே தெரியாது. நானே புளியை வாங்கி 'திக்'காகக் கரைத்து உப்புடன் கலந்து பாட்டிலில் விட்டு ஃப்ரிட்ஜில் வைப்பேன். மிளகு, சீரகம், கருவேப்பிலை இவைகளை பொடித்து வைப்பேன். கொத்துமல்லி, கருகப்பிலை எல்லாம் எப்போதாவதுதான் கிடைக்கும். கப்பலில் வெங்காயம், உருளைதான். அதையேதான் எல்லாவற்றிலும் போடுவார்கள்! வேகவைத்த உருளையை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துக் கொள்வேன். சப்பாத்திக்கு அவர்கள் வைக்கும் தால், து. பருப்பினால் சாம்பார், பாசிப் பருப்பினால் பொரித்த கூட்டு. மேலே தெளிவான தண்ணி இறுத்து விட்டால் ரசம்! தக்காளி இல்லையானால் கெட்-சப் ரசம்! மிளகு சீராப் பொடி மேலே போட்டால் அது ஒரு தனி ரசம். கப்பலில் ரொம்ப பாபுலர் எலுமிச்சம். அது எப்போதுமே உண்டு. அதனால் எலுமிச்சை ரசமும் உண்டு. வேகாத சாதத்தில் எலுமிச்ச சாதம், தேங்காய் சாதம், புளி சாதம் எல்லாம் நொடியில் தயார்! உருளை ரோஸ்ட் எப்ப வேண்டுமானாலும்.

கப்பல் அமெரிக்கா சென்றதும் நான்ஸ்டிக் பான் வாங்கி, அதில் ரவா தோசை, மசால் தோசை கூட செய்தேன். இந்திய துறைமுகத்தில் வரும் புளித்த தயிரை மிளகுப் பொடி, உப்பு, ம. பொடி சேர்த்து எங்கள் ஊர் காளன் செய்து விடுவேன். (அப்படியே குறுக்கி condensed curd பாட்டிலில் போட்டு ப்ரிட்ஜில் வைக்கலாம்). எப்ப வேண்டுமானால் மோர்க் குழம்பு செய்ய. சட்டினி கிடைத்தால் அதிலும் மோர்க் குழம்பு, அவியல் செய்து விடுவேன். எந்த தான் கிடைக்குமோ அதை மட்டும் வேகவைத்து.

என் சமையல் ஒரு 'சேஞ்ச்'க்குத்தான். இவ்வளவையும் ரெடிமேடாக செய்து வைத்து விடுவதால் அதிக டைம் எடுக்காமல் 'வெரைட்டி'யாகச் செய்ய முடிந்தது. காப்டன் முதல் எல்லாருமே முக்கால்வாசி என் காபினில். என் கேபினுக்கு வுட்லாண்ஸ் என்று செல்லப் பெயர்! யாருக்காவது பிறந்த நாள், ஜுரம் என்றால் தனி கவனிப்பு! பக்கத்து அறை ஹிந்திகார பெண்மணியும் ஜமாய்க்கத் துவங்கினார். நாங்கள் சாப்பாட்டிலேயே உற்ற நண்பர்களானோம். நாங்கள் யாவரும் கிட்டத்தட்ட ஒன்று ஒன்னரை வருடம் மேல் அதே கப்பலில் பயணமானோம். எல்லார் துக்கங்கள், படிப்பு, பொழுதுபோக்கு என்று எல்லாமே சேர்ந்துதான்! நானும், கணவரும் பயணம் முடிந்து பிரியும் வேளையில், சில ஆபீஸர்களின் பெற்றோர்கள் என் பிள்ளையை நன்றாகக் கவனித்துக் கொண்டீர்கள் நன்றி என்ற போது மனது கனத்தது! நீங்களே அவனுக்குப் பெண் பாருங்களேன் என்று கைபிடித்து என்னைக் கேட்ட போது நெகிழ்ச்சி அடைந்தேன். பலர் என்னால் சைவத்துக்கு மாறினார்கள். விஷ்ணு சகஸ்ரநாமம் மட்டும்தான் நான் அவர்களை கம்பெல் பண்ணி சொல்லச் சொல்லவில்லை என்று என்னை கலாட்டா செய்தார்கள்!

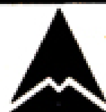
- லலிதாரமேஷ்

கொழுக்கட்டை மாவைக் கிளறி இறக்கி வைத்து, பிறகு துணியில் வைத்து விடுகிறோம். அந்தத் துணியுடன் மாவை ஹாட் பேக்கில் வைத்து விட்டால், மதியம் நாம் செய்யும்போது தளர இருக்கும்.

-மங்களம்



மேக்சிமா - குரூப் நிறுவனங்கள்



MAXIMA

மேக்சிமா பெனிபிட் பண்ட் லிமிடெட்
மேக்சிமா கிரெடிட் லிங்க்ஸ் (பி) லிமிடெட்
மேக்சிமா சிட்ஸ் மெட்ராஸ் (பி) லிமிடெட்
மேக்சிமா இன்வெஸ்ட்மெண்ட் & பைனான்ஸ் கம்பெனி

உங்கள் முதலீட்டிற்கு

25%

வட்டி
வழங்குகிறது

ஒவ்வொரு மாத வட்டிக்கான
காசோலை மொத்தமாக முதலீடு
செய்யும் பொழுதே வழங்கப்படும்.

உங்கள் வருங்காலக் கனவுகளை நனவாக்கும் வளமான சேமிப்புத் திட்டங்கள்.

பிக்சட் டெபாசிட்	ஒவ்வொரு மாதம், காலாண்டு, அரையாண்டுகளில் வட்டி வழங்கப்படும்.	குறைந்தபட்ச முதலீடு ரூ.5,000/-
குமுலேட்டிவ் டெபாசிட்	45.60% P.A அதிக பட்ச வட்டியாக பெறுவீர்	ரூ.5,000/-
கோல்டன் டெபாசிட்	முதலீடு 3 வருடங்களில் இருமடங்காகும்	ரூ. 7,500/-

மேக்சிமா - உங்கள் முதலீட்டிற்கு முழுப் பாதுகாப்பு அளிக்கக் கூடியது.

காலம்	வட்டி
12 மாதங்கள்	26.80 %
24 மாதங்கள்	30.40 %
36 மாதங்கள்	32.66 %
48 மாதங்கள்	39.67 %
60 மாதங்கள்	45.60 %

மேலும் விவரங்களுக்கு
மேக்சிமா இன்வெஸ்ட்மெண்ட் & பைனான்ஸ் கம்பெனி
பதிவு அலுவலகம் : 1, வேதாந்த தேசிகர் தெரு, லஸ் பஜார் அருகில், மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004. தொலைபேசி : 4941849, Fax : 044-4347655. தந்தி : MAXFIN
தலைமை அலுவலகம் : 146, எல்டாம்ஸ் ரோடு, சென்னை - 600 018. தொலைபேசி : 456950 / 458549 / 452559
கார்ப்பரேட் அலுவலகம் : 'ஜெயம் பில்டிங்' AA-147, 3வது அவின்யூ, அண்ணா நகர், சென்னை - 600 040 தொலைபேசி : 6280468

Aparna

கிளை அலுவலகங்கள் : -

K.R. பில்டிங் 124-A. லேட்டின்ஸ் பிரிட்ஜ் ரோடு, அடையாறு, சென்னை - 600 020 தொ.பே. 415511

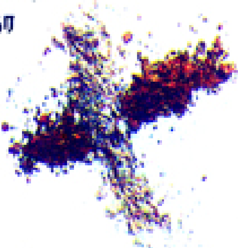
'ராஜ ராஜேஸ்வரி டவர்' 567-568, டாக்டர் நஞ்சப்பா ரோடு, காந்திபுரம், கோயம்புத்தூர்-641 018. தொ.பே. 231938

மேக்சிமா - அதிகபட்ச நம்பிக்கைக்குரியது.



கோடையில் கண் பாதுகாப்பு

கோடைகாலத்தில் பொதுவாகவே கண்களைக் கூசச் செய்யும் இந்த வெயிலில் நம் கண்களை நல்லபடியாக பராமரிப்பது மிகவும் சிறந்தது. கோடை காலத்தில் வெளியில் செல்லும் போது பகல் நேரத்தில் நேரடி சூரிய வெளிச்சம் கண்களை தாக்காமலிருக்க கூலிங் கிளாஸ் அணியலாம். ஆனால் காலை சூரிய நமஸ்காரம், நம் முன்னோர்கள் கூறியபடி கைகளைக் கோர்த்து சூரியனைப் பார்ப்பது மிகவும் நல்லது. ஆனால் பகல் நேர சூரிய வெளிச்சத்திலிருந்து நம் கண்களை பாதுகாப்பது எப்படி என்று பார்க்கலாம்.



தினமும் காலை, அல்லது மாலையில் வெண்ணெய், ஆலீவ் ஆயில் இரண்டையும் கலந்து கண்களைச் சுற்றி மிருதுவாக 10 நிமிடம் மசாஜ் கொடுப்பது நம் கண்களைச் சுற்றியுள்ள கருவளையம் நீங்க மிகவும் ஏதுவாகும். மேலும், கண்களின் மேல் நல்ல வெள்ளரித் துண்டங்களை வைத்து, கண்ணை மூடிய நிலையிலேயே 10-15 நிமிடங்கள் வைத்திருப்பது கண்களுக்குக் குளுமையைத் தரும். சிறிது எலுமிச்சை சாறை நீரில் கலந்து கொதிக்க வைத்து ஆவி பிடித்தால் கூட கண்களுக்கு நல்ல சுத்தத்தைக் கொடுக்கும். ஆவி பிடிக்கும் போது கண்களில் உள்ள அழுக்கு வெளியேறும். மிகவும்

மங்கையர் மலர்
& மீரா ஹெர்பல்
பவுடர்
இணைந்தளிக்கும்
கூந்தல் பராமரிப்புப்
பக்கங்கள்





அம்மா
இத்துணை வருடங்களாக
மறைத்து வைத்திருந்த
ரகசியம்

பத்திரிகைகளில் வரும் அழகுக் குறிப்புகள்...!?

பதில்கள் : மைதிலி பாபு

சூடான சருமம் உள்ளவர்கள் பஞ்சை பன்னீரில் தோய்த்து கண் மேல் வைப்பது கூட நல்ல பலன் தரும். கண்களைச் சுற்றி கருவளையம் உள்ளவர்கள் கேரட், உருளைக் கிழங்கை மசித்து பாலில் கலந்து பத்து போல் வைத்திருந்தால் கூட பலன் இருக்கும்.

'கண்ணுக்கு மை அழகு'தான்! ஆனால் நாம் தேர்ந்தெடுக்கும் மை, அல்லது eye liner நல்ல தேர்ந்ததாக இருக்க வேண்டும். தரக்குறைவான பொருட்களை உபயோகிப்பது கூட கெடுதல்தான்!

கண் பராமரிப்புக்காக நம் அன்றாட வாழ்க்கையில் சில நிமிடங்களை ஒதுக்கினால் கூட போதும், கதை பேசும் ஆழகான கண்களை நீங்கள் பெறலாம்!

● *எனக்குக் கண் புருவத்தில் முடி இல்லை. பரம்பரை என்றும் சொல்லலாம். பெண்ணாக அதுவும் சிவப்பாக இருக்கும் எனக்கு இது பெரும் குறையாக உள்ளது. இதை நிவர்த்தி செய்ய எளிய வழி உள்ளதா?*

- பி. சாந்தி, தேத்தாகுடி தெற்கு.

● கண் புருவத்தில் முடி வளர இப்பொழுது ப்யூட்டி பார்லர்களில் 'Implanting' என்றொரு முறை வந்துள்

பாதுஷா செய்த சர்க்கரைப் பாகு மிஞ்சிவிட்டது. என்ன செய்வதென்று புரியவில்லை. நெல்லிக்காய் வாங்கி வைத்திருந்தேன். அதை வேகவைத்த நீரில், இந்தச் சர்க்கரைப் பாகைக் கொட்டினேன். "நெல்லிக்காய் ஜூஸ்" ரெடி. என் பையன் ஸ்கூலிலிருந்து வந்தவுடன் விரும்பிச் சாப்பிட்டான். அதில் வைட்டமின் 'சி' ஏராளமாக இருக்கிறதே!

- சித்ரா ஸ்ரீதரன்



ளது. இந்த சிகிச்சையை மேற்கொண்டால் உங்கள் பிரச்னை தீரலாம். மேலும், நீங்கள் வீட்டிலேயே தினமும் புருவத்தின் மேல் விளக்கெண்ணெய் தடவி வந்தால் நல்ல பலன் தெரியும்.

● **எனக்கு வயது 17. என் முகத்தில் நிறைய முகப் பருக்கள் வந்துள்ளன. அவை, சில நாட்கள் கழித்துப் போய் விட்டாலும் அதனால் ஏற்படும் கரும் புள்ளிகளை எப்படி சமாளிப்பது? இதற்கு ''பேஷியல்'' செய்து கொள்ளலாமா? எத்தனை முறை செய்து கொள்ள வேண்டும்?**

- எம்.கே. லாவண்யா, சென்னை - 78.

● முகத்தில் உள்ள கரும்புள்ளிகளுக்கு ஃபேஷியல் செய்வது நல்ல முறைதான். ஆனால் இதை நீங்கள் ரெகுலராக 15 நாளுக்கு ஒருமுறை செய்து கொள்ள வேண்டும். மேலும் நீங்கள் எத்தனை முறை பேஷியல் செய்ய வேண்டும் என்பதை உங்களை நேரில் பார்த்தால்தான் சொல்ல முடியும்.

● **நாம் வீட்டிலேயே ப்ளீச் செய்து கொள்ளலாமா? எவ்வாறு செய்து கொள்வது? அதற்குத் தேவையான பொருட்கள் என்ன?**

- கே. புவனேஸ்வரி, சேலம்.

● வீட்டிலேயே 'ப்ளீச்' செய்து கொள்வது என்பது அவ்வளவு உகந்ததல்ல. மேலும் நீங்கள் கெமிகல் ப்ளீச் செய்து கொள்ளும்போது, கலவையின் விகிதாச்சாரங்கள் சிறிது மாறுபட்டாலும், பக்க, பின் விளைவுகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. ஆனால் பார்லர் சென்று ப்ளீச் செய்ய முடியாத பட்சத்தில் நீங்கள் வீட்டிலேயே கடலை மாவு, பால் ஏடு இவற்றைக் கலந்து முகத்தில் தேய்த்துக் கொண்டு சிறிது நேரம் கழித்து முகம் கழுவினால் பலன் தரும்.

● **என் தலையில் பொடுகு உள்ளது. எதைத் தேய்த்துக் குளித்தாலும் அது போகவில்லை. இதற்கு என்ன செய்வது? (இப்பொழுது கொஞ்ச நாட்களாகத்தான் இப்படி இருக்கிறது.)**

முகத்தில் பருக்கள் அதிகம் வருகிறது. எத்தனையோ கிரீம்கள் தடவியும் மறையவில்லை. திரும்பத் திரும்ப வருகின்றது. இதனால் முகத்தில் பள்ளம் பள்ளமாக உள்ளது. இதை நிவர்த்தி செய்ய முடியுமா?

- ஏ. ராணி, புதுக்கோட்டை.

● தலையில் உள்ள பொடுகு பிரச்னைக்கு நாங்கள் ஏற்கெனவே சொல்லியிருந்த மூலிகை எண்ணெயைத் தயாரித்து உபயோகிக்கலாம். வெந்தயத்தை உட்கொள்ளுவதாலும் கூட இந்தப் பிரச்னை தீரும். வெந்தயத்தைப் பொடி செய்தோ, அல்லது முதல் நாள் இரவு ஊற வைத்த வெந்தயத்தை மோரில் கலந்தோ காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடுவது நல்லது.

● முகத்தில் பருக்கள் அதிகம் இருந்தால் நீங்கள் பேஷியல் முறையிலோ, அல்லது நல்ல தோல் நிபுணரை சந்தித்து சிகிச்சை பெற்றுத்தான் நீக்க வேண்டுமே தவிர, நீங்களாகவே க்ரீம்கள் தடவக் கூடாது. இதனால் முகத்தில் தழும்பு வரத்தான் செய்யும்.

● ஒரு வாசகி கேட்டிருந்த கேள்விக்கு தொடை, ஆடுசதையில் உள்ள வரிகளைக் குறைக்க ஆலிவ் ஆயில் மசாஜ் செய்யலாம் என்று பதில் வந்திருந்தது. தயவு செய்து மசாஜ் செய்யும் முறையை விளக்கவும்.

● முகத்துக்கு ஆலிவ் ஆயில் மசாஜ் செய்வது எப்படி?

இந்த இரண்டு வித மசாஜ்களும் எவ்வளவு நாளுக்குச் செய்ய வேண்டும், எவ்வளவு ஆயில் (அதாவது அதிகமாகத் தடவுவதா அல்லது குறைந்த அளவா) தடவ வேண்டும், எவ்வளவு நேரம் மசாஜ் செய்வது என்பதையும் தயவுசெய்து விளக்கமாக எழுதவும்.

- பி.எஸ்.கே. பவித்ரா, கோபி.

● தனக்குத்தானே மசாஜ் செய்து கொள்வது அவ்வளவு சரியானதல்ல. மேலும் pressure points சரியானபடி இல்லாத பட்சத்தில், முகச் சதைகள் தளர்ச்சியடைய வாய்ப்புண்டு. மிகவும் தேவைப்பட்டால், ஆலிவ் ஆயிலை கண்களைச் சுற்றி மேற்புறம் மிருதுவாகவும், கண்ணுக்குக் கீழே சிறிது அழுத்தம் கொடுத்தும் மசாஜ் செய்யலாம்.

● வாசகிகளின் கேள்விகள் ஒவ்வொருவரின் உடல்நிலை ஒவ்வொரு மாதிரி இருக்கும் இல்லையா? அப்படி இருக்கும் போது பத்திரிகைகள், புத்தகங்களில் வரும் அழகுக் குறிப்புகளை படிக்கும் அனைத்துத் தரப்புப் பெண்களும் இவைகளை உபயோகிப்பது சரியா? (உ.ம்) டான்சில் உள்ளவர்கள் குளிர்ச்சியான பொருள்களை முகத்திற்குத் தடவினாலும் தலைக்குத் தேய்த்தாலும் உடனே டான்சில் வீங்கி விடுகிறது.

- கலா ரகு, சென்னை - 51.

● பத்திரிகைகளில் வரும் அழகுக் குறிப்புகளை அனைத்துத் தரப்புப் பெண்களும் உபயோகிக்கலாம் என்றாலும், எந்த ஒரு அழகு, சிகிச்சையும் செய்து கொள்ளும் போது நம் சருமம் எந்த வகையைச் சேர்ந்தது என்பதைக் கண்டு கொண்டபின் செய்வது சாலச் சிறந்தது. மிகவும் வறண்ட தன்மை உள்ள சருமம், எண்ணெய்ப் பசையுள்ள சருமம் என்பதைக் கண்டு கொண்டபின் அழகு சிகிச்சையை நம் சருமத்திற்கு ஏற்றபடி மேற்கொள்வது நல்லது.

டான்சில் உள்ளவர்கள் குளிர்ச்சியான பொருளைத் தடவினால் டான்சில் வீங்கி விடுகிறது என்றால், அதற்கு அவர்கள் நல்ல E.N.T. டாக்டரை கலந்தாலோசித்து அதற்கேற்றபடி முகக் கலவையைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

● எனது ஸ்நேகிதி ஒருத்தி மிகவும் அழகாக இருப்பாள். ஆனால் அவளது உதட்டுக்கு மேல் முடி சிறிது வளர்ந்திருக்கிறது. அத்துடன் அந்த இடம் கருப்பாக உள்ளது. இதனால் அவளது அழகான முகம் அசிங்கமாக உள்ளது. இதைப் போக்க ஒரு நல்ல வழி கூறுங்கள். மஞ்சள் பூசியும் உபயோகம் இல்லை. கறுப்பு நீங்க வழி கூறவும்.

- சங்கவி.

● உதட்டின் மேல் உள்ள முடியை நீக்குவதற்குச் சிறந்த முறை 'எலக்ட்ராலிஸிஸ்' ஆகும். மற்ற எந்த முறையைப் பின்பற்றினாலும், இந்த பிரச்னை தொடர்ந்து கொண்டேதான் இருக்கும். மேலும் இந்த எலக்ட்ராலிஸிஸ் முறையை மேற்கொள்வதால், பின் விளைவுகளோ, பக்க விளைவுகளோ அல்லது கருப்பாக மாறும் நிலையோ வராது.

அரிசி உப்புமா செய்யும் சமயம், வேண்டியதைத் தாளித்து அரிசி ரவையுடன் தகுந்த தண்ணீர் ஊற்றும்பொழுது கொஞ்சம் குறைவாக, மொத்தையாகக் கிளறி எடுத்துவிடவும். பிறகு அலுமினிய வாணலியில் சுட வைத்து எண்ணெயைத் தடவி நாலாபக்கமும் வடை மாதிரி தட்டி சுற்றிலும் எண்ணெய் விட்டு அடுப்பை நிதானமாக வைத்து இட்லி மூடிபோல் பெரிய தட்டு போட்டு பத்து நிமிடம் கழித்துப் பார்த்தால் மொறுமொறுவென்று இருக்கும்.

- மங்களம் வெங்கடேசன்



இன்னொரு பெண்ணிடம் நான் கண்ட நேர்த்தி!

('இன்னொரு பெண்ணிடம் நான் கண்ட நேர்த்தி' - இந்தத் தலைப்பைக் கொடுத்தபோது இவ்வளவு சிறப்பான தகவல்கள் வரப்போகின்றன என எதிர்பார்க்கவில்லை. அருமையான கட்டுரைகள் வந்திருந்தன! தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ள கட்டுரைகளைப் படித்துப் பாருங்கள்!

- ஆசிரியர்)

பரிசு பெறும் கட்டுரை

பாராட்டியவர்களைவிட பரிகசித்தவர்களே அதிகம்!

ஒவ்வொரு பெண்ணும் விதையாயிருக்கிறாள்; விருப்பப்படும் நேரத்தில் விருட்சமாய் விரிகிறாள். தீபமாய் ஒளிரவும், தேவைப்பட்டால் தீப்பந்தமாய் ஒளிரவும் அவளால் முடியும்.

நான் அந்தப் பெண்மணியைச் சந்தித்த பொழுதுகூட அவரிடம் அப்படியொரு வைராக்கியம் இருந்திருக்கும் என்று நினைக்கவில்லை. அதிர்ந்துகூடப் பேசாத மென்மை, குறுக்குக் கோடாய் உதட்டை மாற்றும் அமைதியான புன்னகைக்குப் பின்னால் அத்தனை விடாமுயற்சியா?

கணவர் அகில இந்தியப் பணியில் இருக்கிறார். நம் வாழ்வு இனிமையாய், வசதிகளோடு சுகமாக இருக்கும் என்று எல்லாப் பெண்களுக்கும் இருக்கும் எதிர்பார்ப்பில் திருமணம் நடந்தேறி இரண்டு குழந்தைகளும் பிறந்துவிட்டன. சரியான முறையில் இல்லத்தைக் கவனித்து வருவதுதான் இது போன்ற இருபத்துநாலு மணி நேரமும் பணி புரிய நேரிடும் பதவிகளில் இருப்பவர்களுடைய மனைவிமார்கள் செய்ய வேண்டிய கடமை. இதே எண்ணத்தில் அசாமில் அந்த மொழியைக் கற்றுக் கொண்டு - படித்ததையெல்லாம் ஓரம் கட்டிவிட்டுக் குடும்பம், குழந்தைகள் எனத் தன் வாழ்க்கையை அவர் வரையறுத்துக் கொண்டார்.

அசாம் மாணவர்கள் பிரச்னை சின்னப் பொறியாய்க் கிளம்பியது. சீக்கிரமே எரிமலையாய் மாறியது. எங்கு பார்த்தாலும் கலவரம்; போராட்டம். சகஜ நிலைமை முற்றிலுமாய் பாதிக்கப்பட்டது. வெளி மாநிலத்தவர்களைப் புழுக்களாய்ப் பார்க்கும் மனநிலை கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்ப் பரவ ஆரம்பித்தது. உத்தரப்பிரதேசத்திலிருந்து வந்து பணி நிமித்தமாகத் தங்கியிருக்கும் தங்கள் வாழ்க்கையும் எந்நேரமும் பாதிக்கப்படலாம் என்பது அந்தக் குடும்பத்திற்குப் புரிந்தது.

அசாமிலிருந்து வேறு கேடர் தன் கணவனுக்குக் கிடைக்குமா என அந்தப் பெண்மணிக்கும் ஆசை ஏற்பட்டது. அகில இந்தியப் பணிகளில் ஒரு முறை ஒதுக்கப்பட்ட மாநிலத்தில் மாற்றம் எதுவும் தருவதில்லை என்ற பதிலே திரும்பத் திரும்பக் கிடைத்தது.

மாநிலம் மாற வேறு என்னதான் வழி? மனைவியும் அகில இந்தியப் பணியில் இருந்தால், அவருக்கு ஒதுக்கப்படும் மாநிலத்திற்குக் கணவனும் மாற்றல் செய்து கொள்ளலாம் என விதிமுறைகளில் உள்ளது என்பது தெரிந்தது. மூன்று வயதே ஆன மூத்த குழந்தை. கைகளிலேயே வைத்திருக்கச் சொல்லி வற்புறுத்தும் சின்னக் குழந்தை. எப்போதோ படித்து மறந்துவிட்ட கல்வி. ஆனாலும் அவர் சோர்ந்துவிடவில்லை.

பரணிலிருந்து புத்தகங்களைத் தூசு தட்டியெடுத்தார். ஐ.ஏ.எஸ். தேர்வுக்கு அவர் விண்ணப்பித்தபொழுது பாராட்டியவர்களைவிட பரிகசித்தவர்களே அதிகம். கைக் குழந்தையின் கதறலுக்கும், போராட்டக்காரர்களின் அறைகூவலுக்கும் இடையே அவள் படிப்பு. இரவும் பகலும், வீட்டு வேலைகளுடன் இன்னொரு கடமையாய்ப் படித்தார். தன்னிடமே உந்துசக்தியை உற்பத்தி செய்துகொண்டு படித்தார்.

தேர்வு அவரைப் பொறுத்தவரை ஒரு வேள்வியாய் இருந்தது. தேர்வின் முடிவு அவர் வாழ்க்கையின் போக்கையும் நிர்ணயிக்கப் போகிற ஒன்று. மிகவும் தீவிரத்துடன் எழுதி முடித்தார். நேர்முகத் தேர்வும் நடந்து முடிந்தது. தேர்வு முடிவு தெரிந்த பொழுது, ஐ.ஏ.எஸ். பணிக்காகத் தான் தேர்ச்சி பெற்றது தெரிந்த பொழுது, அவர் மகிழ்ச்சிக்கு அளவில்லை. அவருக்கு ஒதுக்

இந்த மாதம் பரிசுக் கட்டுரைக்கு
மீராவின் அன்பளிப்பு
ரூ. 1000 மதிப்புள்ள குக்கர்

அடுத்த மாதம் போட்டிக் கட்டுரை....
பெண்ணின் பெருந்தன்மைக்கு....
கடைசி தேதி : 15.5.'95

கப்பட்ட தமிழ்நாடு கேடருக்கே அவர் கண வரும் மாற்றல் வாங்கி வந்து இன்று இனிமையாக அவர்கள் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

அந்தப் பெண்மணியைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டதும், பார்க்க வேண்டும் என எனக்கு ஆர்வம் ஏற்பட்டது. வைராக்கியத்தின் வார்ப்பாய், அவரை நானறிந்த தோற்றங்களையெல்லாம் ஒட்டி கற்பனை செய்து பார்த்திருந்த எனக்கு வியப்பு ஏற்பட்டது.

இவ்வளவு மென்மையானவரா அவ்வளவு திடமாக இருந்தார் என்று தோன்றியது. அதேநேரத்தில் நான் எங்கோ படித்த,

"மென்மையாய் இருப்பதே திடமாகவும் இருக்கிறது:

வளைக்க முடிந்ததைத்தான் ஒடிக்க முடிவதில்லை"

என்ற வாக்கியம் நினைவுக்கு வந்தது. திருமதி ஷாலினி வசிஸ்ட் ஐ.ஏ.எஸ். என்ற அந்தப் பெண்மணியின் நேர்த்திதான் என்னை வியக்க வைக்கிறது.

- ராஜஸ்ரீ, சென்னை -5.

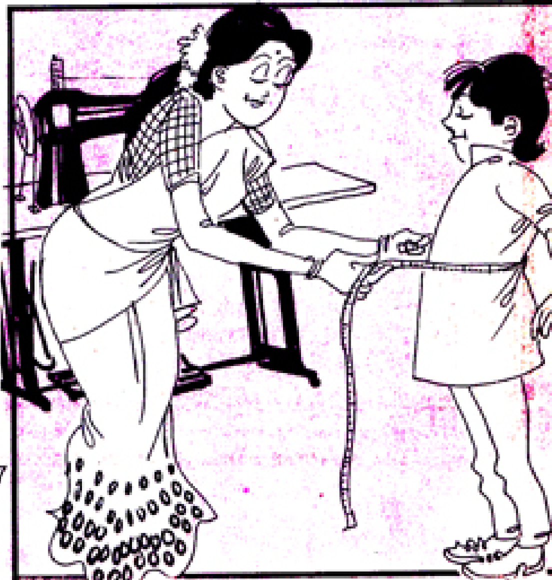
பிரசுரத்திற்குச் சில....

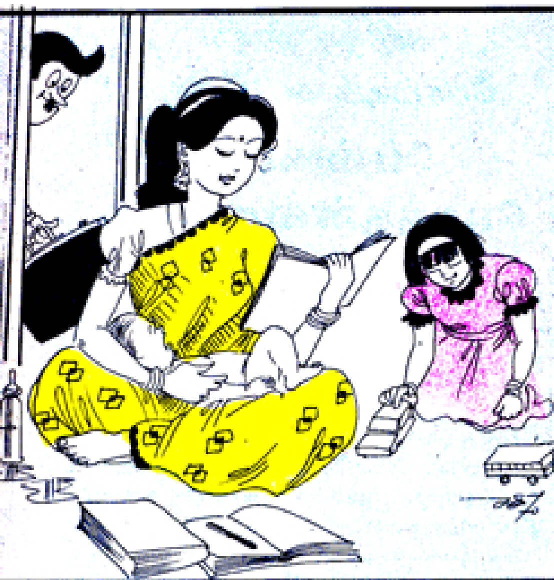
'எங்கெங்கு காணினும் சுத்தமடா!'

என் மனைவியிடம் டியூஷன் படிக்கும் ஒரு பையனின் அம்மா நட்பு முறையில் எங்கள் குடும்பத்தோடு பழகக் கூடியவர். அவர் பல முறை 'அன்புடன்' வற்புறுத்திக் கூப்பிட்டதால் அவருடைய வீட்டிற்குச் செல்ல நேர்ந்தது. வீட்டிற்குள் சென்ற எனக்கோ ஒரே ஷாக். மேஜையில் சிதறிக் கிடக்கும் புத்தகங்கள், அங்கங்கே விழுந்து கிடக்கும் துணிகள், சமையலறையில் சிதறிக் கிடக்கும் பாத்திரங்கள்... இப்படி சராசரி வீடுகளில் இதுவும் ஒன்றாக இருக்கும் என்று நினைத்தேன். ஆனால் நேர் எதிராக இருந்தது வீடு.

'ஷோகேஸ்' உடன் வரவேற்ற வரவேற்பறை உட்பட வீட்டின் எல்லா அறைகளும் 'சுத்த மயமாகவே' காட்சியளித்தது. கை வேலைப்பாடுகள் தெரிந்தவர் என்பதால் கலைநயத்துடனும் வீடு காட்சியளித்தது. தினமும் புழக்கத்தில் உள்ள ஒரு வீடாகவே இல்லை. ஏதோ ஷோ கேஸில் வைத்த பொம்மை மாதிரி அதிஅற்புதமாய் இருந்தது. இரட்டைவால் வாண்டுகள் இரண்டு இருந்தும் அவ்வளவு சுத்தமாய் வைத்துக் கொள்ளும் அந்தப் பெண்மணியைப் பார்த்து (மனைவி முறைக்கிறார்) அதிசயப்படாமல் இருக்க முடியவில்லை. 'சுத்தம்' என்பதை உயிர்மூச்சாகக் கொண்டிருக்கிறார். எனக்கு நினைவு தெரிந்த நாளிலிருந்து இப்படியொரு 'சுத்தத்துடன்' எந்த வீட்டையும் நான் பார்த்ததில்லை. நேரில் பார்த்தால் நீங்களே அசந்து போவீர்கள். 'சொர்க்கம் என்பது நமக்குச் சுத்தம் உள்ள வீடுதான்' என்ற பாடலை என்னையறியாமலே என் உதடுகள் முணுமுணுத்தன. என் மனைவி அல்லாத இன்னொரு பெண்ணிடம் நான் கண்ட இந்த நேர்த்தி என்னை அதிசயிக்க வைத்தது நிஜம்!

- எஸ். சொக்கலிங்கம், மயிலாடுதுறை





காது கேளாத நிலையிலும்....

எனது நாத்தனார் லதா இரண்டு காதுகளும் கேளாதவர். ஆதலால், திக்குவாய் உடையவர். தன் சொந்தக்காரரையே இருமணம் செய்து கொண்டு ஒரு பெண் குழந்தைக்குத் தாயானவர். இவர் -

தையற்கலையைப் பயின்று, குழந்தை முதல் பெரியவர் வரை ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் ஆடை தைப்பதில் கைதேர்ந்தவர்.

இவர் தைத்துக் கொடுத்த சட்டையை யார் அணிந்திருந்தாலும் தெரிந்த வட்டாரங்களில் உள்ளவராக இருந்தால், 'இது லதா தைத்துக் கொடுத்த சட்டைதானே' என்று பளிச்சென்று கேட்டுவிடுவார்கள்.

புதிதாகப் பார்ப்பவர்கள் கூட இந்த பிளவுஸ் உனக்குக் கச்சிதமாய் உள்ளதே, எந்த டெய்லரிடம் தைத்தாய் என்று ஆச்சரியத்துடன் கேட்குமளவிற்கு அவ்வளவு நேர்த்தியாய் இருக்கும் லதாவின் தையற்கலை.

வாடிக்கையாளர்கள் ஆடையை எப்படித் தைத்துத் தரவேண்டும் என்று தன் விருப்பங்களைக் கூறும்போது, லதா அவர்களின் முகத்திற்கு நேராக நின்று கொண்டு பேசுபவரின் உதட்டசைவுகளையே வைத்து, முழுமையாகப் புரிந்து கொண்டு பதில் கூறும் நேர்த்தி இருக்கிறதே அதற்கு ஈடு அவரே.

இரண்டு காதுகளும் கேட்கின்ற தன்மை வாய்ந்த நாமே 'ம்... என்ன சொன்னீர்கள், மறுபடியும் சொல்லுங்களேன், நான் கொஞ்சம்...' என்று தடுமாறும்போது, கேளாத காதுகளை உடைய லதா, அத்தனை பேர்களின் ஆடையலங்காரப் பேச்சின் விருப்பங்களையும் ஒரே ஒருமுறை மாத்திரமே பேசவிட்டு கவனித்து,

"செய்யும் தொழிலே தெய்வம்" எனப் போற்றும் லதாவின் கலை நேர்த்தியே நான் அப்பெண்ணிடம் கண்ட இன்ப நேர்த்தி.

- இந்திராணி தங்கவேலு,
சென்னை - 24.

"உழைத்து வாழ வேண்டும்; பிறர் உழைப்பில் வாழ்ந்திடாதே!"

இந்த வரிகள்தான் அந்த எழுபது வயதான பெண் நடக்க முடியாமல் ஸ்டூலில் அமர்ந்த வண்ணமே அவர் கூட்டுக் குடும்பம் நடத்தும் விதத்தைப் பார்க்கும்பொழுதெல்லாம் என் மனத்தில் ஓடும்.

நான் புதுதில்லியில் நான்கு வருடங்கள் இருந்தேன். அப்பொழுது நாங்கள் குடியிருந்த வீட்டின் எதிர் வீட்டுப் பெண்மணிதான் இவர். பாகிஸ்தானில் ஹிந்து-முஸ்லிம் கலாட்டாவின்பொழுது ஆறு குழந்தைகள் கணவருடன் நடந்தே தில்லி வந்து சேர்ந்தாராம் இவர். (இவரைப் போல் அங்கு வந்த பல பஞ்சாபிக் குடும்பங்களை நாம் காணலாம்.)

அரசு அளித்த இடத்தில் ஒரு குடிசை, பிறகு தன் உழைப்பால் வீடு என்று மாற்றினார். வாழ்க்கையில் மிகவும் உழைத்ததால் சில வருடங்களுக்கு முன்பு அவரது இரு கால்களும் வலுவிழந்து கொஞ்சம் கூட நடக்க முடியாமல் போய்விட்டது. ஆனால் தமக்குக் கால்கள் இல்லை, இன்னொருவர் உதவி தேவைப்படும் என்று அவர் கனவில் கூட நினைத்துப் பார்ப்பதில்லை.

அதிகாலையில் எழுந்து தன் கடமைகளை அந்த நான்கு காலுடைய ஸ்டூலின் உதவியுடன் நகர்ந்து சென்றே முடிக்கிறார். பிறகு மருமகள்களுக்கு உதவியாகச் சப்பாத்தி மாவு பிசைவது, காய்கறிகள் நறுக்குவது, குழந்தை களைப் பள்ளிக்குச் செல்லத் தயார் செய் வது என்று சிறிதும் பெரிதுமாக உதவி, மகிழ்விக்கிறார். அந்தப் பெரியம்மா தான் வீட்டின் சூத்ரதாரி.

காலைச் சிற்றுண்டிக்குப் பிறகு பேப்பர்



படித்து, புத்தகங்கள் படிக்கிறார். துவைக்க வேண்டிய துணிகளை அமர்ந்த வண்ணமே சோப்புத் தண்ணீரில் பிரஷ் போட்டு ஊற வைக்க உதவுகிறார்.

கை தையல் மிஷினில் உடைகள் தைப்பது, உடைகளைச் சரிசெய்வது போன்ற வேலைகளையும் விட்டு வைக்காமல் செய்கிறார் இவர். வெயில் காலங்களில் ஊறுகாய் போடுவது, வற்றல், அப்பளம் இடுவது, குளிர்காலத்துக்கு ஸ்வெட்டர் பின்னுவது, பழைய உடைகளைப் புதுப்பித்துப் புதியதாக மாற்றுவது போன்றவற்றையும் மிகவும் துல்லியமாகச் செய்கிறார்.

இவரது ஓயாத உழைப்புதான் இவரது கணவரையும் ஒரு கடை வைத்து வியாபாரம் செய்ய உதவியது. ஆறு குழந்தைகளையும் வளர்த்து ஆளாக்கி, அதில் இரு பெண்களை மணம் முடித்து வைத்திருக்கிறார் தன் அயராத உழைப்பின் உதவியால். இன்று 'ஓஹோ' என்றிருக்கிறார்.

அவரது உழைக்கும் நேர்த்தி, உதவும் நேர்த்தி, பழகும் நேர்த்தி, இப்படி ஓராயிரம் நேர்த்திகள்தான் அவரைக் குறித்து எழுதத் தூண்டியது.

சும்மா வயதாகிவிட்டது என்ற ஒரே காரணம் கூறி வம்பு பேசுவது, வம்புக்கு இழுப்பது, காரணமில்லாமல் குறைகூறி குடும்பத்தில் சண்டை வரவழைப்பது, பொழுதை வெட்டியாகப் போக்குவது என்று நம் நாட்டில் சிலரைப் போல் இல்லாமல் இவரைப் போல் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் வயதானவர்கள் இருந்தால் நம்மால் நிச்சயம் கூட்டுக் குடும்பம் என்ற முறையைத் திரும்பக் கொண்டுவர முடியும்.

- புவனேஸ்வரி, பம்பாய் - 93.

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : கோடைக்கேற்ற உணவு

கடைசி தேதி : 15.5.'95

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச்சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

தோசையைக் கொடுத்தாக் கூட சாப்பிடப் பயந்தார்கள்!

இந்த அவசரயுகத்துப் பெண்ணுக்கு வீட்டுப் பணிகளை பகிர்ந்து கொள்ள இன்று எத்தனையோ நவீன சாதனங்கள் வந்துவிட்டன. மிக்ஸி-கிரைண்டர் - ஃப்ரிட்ஜ், கெய்சர், வாஷிங் மெஷின்... இத்யாதி. இவைகளெல்லாம் நேரத்தை, உடலுழைப்பை குறைக்கின்றன. அதனுடன் எரிபொருள் மிச்சம், குறைந்தவிலை, நீண்டகால உழைப்பு எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக சுகாதாரத்துக்கும் ஏற்றதாக ஒரு பொருள் சந்தையில் வருகிறதெனில் பெண்கள் அந்தப் பொருளை வாங்கத் திட்டமிடுவது சகஜம்தானே!

இந்தக் காரணங்களால் சமையலறையில் மெதுவாக தனக்கென இடம் பிடித்துக் கொள்ள ஆரம்பித்திருக்கின்றன நான்-ஸ்டிக் பாத்திரங்கள்.



பல ஆண்டுகாலமாக மேலை நாடுகளில் பயன்படுத்தப்பட்டதுதான் இந்த நான் ஸ்டிக் பாத்திரங்கள். இந்த நான்ஸ்டிக் பாத்திரங்களில் அதிக எண்ணெய் (அ) எண்ணெயே இல்லாமல் சமைக்கும் போது கொலஸ்ட்ரால் கண்ட்ரோல் ஆகிறது என்

• 'நான் ஸ்டிக்' கோட்டிங் செய்யக் காத்திருக்கும் பாத்திரங்கள்.

கிறார்கள்.

பெரும்பாலும் நான்-ஸ்டிக் பாத்திரங்கள் வட இந்தியாவில்தான் தயாரிக்கப்படுகிறது. தென்னிந்தியாவிலிருந்து ஒரே ஒரு நிறுவனரும் மட்டும் நான்-ஸ்டிக் பாத்திரங்களை தயார் செய்கிறது. ஏற்கெனவே நம் பெண்களுக்கு மிகவும் பரிச்சயமான பிரபல 'ராஜாளி' பிராண்டு தான் அது. சென்னை திரு வொற்றியூரில் ராஜாளி - நான்-ஸ்டிக் பாத் திரங்களைத் தயார் செய்யும் தொழிற்சாலையை நடத்திவரும் அதன் நிறுவனரும் மானேஜிங் டைரக்டருமான திரு. ராமலிங்கம் அவர்களைச் சந்தித்தோம்.

நான்-ஸ்டிக் பாத்திரங்கள் எவ்வாறு தயாரிக்கப்படுகிறது? பாத்திரத்தின் மேற்பரப்பில் பூசப்படும் பொருள் என்ன? நான்-ஸ்டிக்கில் தற்போது என்ன மாதிரியான பாத்திரங்கள் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன? என்று அடுக்காய் கேள்விகளை கேட்க... கொங்குத்



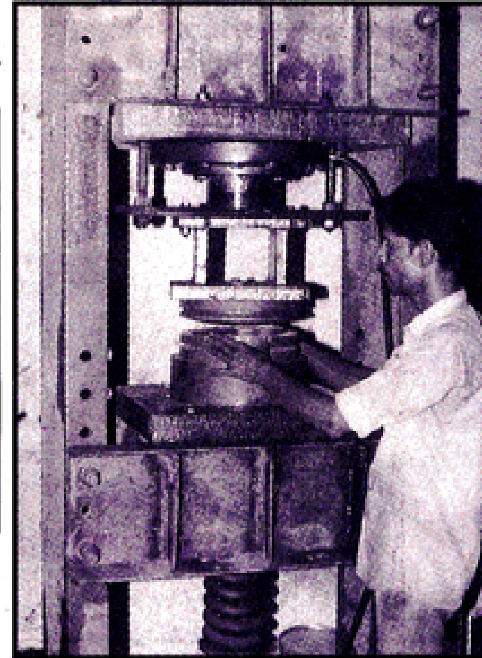
தமிழில் அன்புடன் வரவேற்று... தொழிற்சாலையைச் சுற்றிக் காட்டினார்.

"மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறை புதிது புதிதாக பாத்திரங்களை உருவாக்கி வருகிறோம். தற்போது தோசைக்கல் இரண்டு மாடல்களிலும், ஃப்ரை பேன் (fry pan) சாஸ் பேன் (sauce pan) கடாய், ஆப்பச்சட்டி, பிரட் டோஸ்டர், பால் குக்கர், இட்லி தட்டுகள். இவைகளுக்கு அடுத்தபடியாக தமிழ்ப் புத்தாண்டு அன்று எலக்ட்ரிக் ரைஸ் குக்கரை அறிமுகப்படுத்தியிருக்கிறோம். ரைஸ்குக்கரில் உலோகக் கரண்டிகளை பயன்படுத்தக் கூடாது. அதற்கென பிரத்யேக நைலான் கரண்டிகளை சேர்த்துத் தருகிறோம். இந்தக் கரண்டி 300 டிகிரி உஷ்ணத்தைத் தாங்கக் கூடியது.

நான்-ஸ்டிக் தோசைக்கல்லில் இடும் தோசையை சிறு குழந்தைகள் கூட எளிதாக திருப்பி விடுவார்கள். சாஸ்பேன் பாத்திரத்தில் குழம்பு வைக்கலாம். அதே பாத்திரத்தை ஈரத்துணியில் துடைத்துவிட்டு பாலையும் காய்ச்சலாம். பால் திரியாது, கெடாது. ஏடு படியாது. குழம்பின் மணமும் பாலில் சேராது. அதே போல வெண்ணெய் காய்ச்சும் போதும் - மற்ற உலோகங்களில் உருக்கிய பின் நெய் ஒட்டிக் கொள்ளும். ஆனால் நான்-ஸ்டிக் பாத்திரத்தில் நெய் தங்காமல் உருண்டோடி வந்துவிடும். மற்ற உலோகங்களை (அலுமினியம், எவர்சில்வர்) விட ஒரு கிலோ வெண்ணெயில் 800 கிராமிலிருந்து 900 கிராம் வரை நெய் கிடைக்கும். இதனால் நெய் சேதாரம் கிடையாது.

இதே போல இட்லி தட்டுகளிலும் எண்

• மோல்ட் செய்கிறார்.



ணெயை பூசி நேரத்தை வீணடிக்காமல் நேரிடையாக மாவை குழிகளில் ஊற்றி வேக விடலாம். வெந்தவுடன் தட்டைக் கவிழ்த்தினால் தானாக இட்லி விழுந்து விடும். தட்டில் ஒரு இடத்திலும் இட்லி துகள்கள் ஒட்டியிருக்காது. எனவே ஈரத்துணியை வைத்து துடைத்து சுத்தம் செய்திடுவதால் நேரம் மிச்சப்படும்.

நான்-ஸ்டிக் பாத்திரத்தின் சிறப்பம்சம் சுட்டாலும் அடி பிடிக்காது. அதே போல நான்-ஸ்டிக் பாத்திரம் என்றாலே எண்ணெய் இல்லாமல் செய்வதற்கு மட்டும்தான் என்பதில்லை. குறைந்த அளவில் எண்ணெயைப் பயன்படுத்தவும் உதவும். உதார

FIXED DEPOSIT IS THE TALK OF THE TOWN TODAY

BUT IN TNPBF IT IS SOMETHING DIFFERENT AND UNIQUE

A simple chart will throw more light on us

Period	TNPBF Interest Rate
46 Days	13%
3 Months	14%
6 Months	15%
1 Year	17%
2 Years	18%
3 Years	19%
5 Years	20%







21%

Amazing

20% FOR SENIOR CITIZEN SPECIAL SCHEME

for Rs. 10,000/- and above 1 year
See how your money grows and Doubles in 45 months & Triples in 72 months

	Rs.	1 Year	2 Years	3 Years	45 Months	72 Months	90 Months
CASH CERTIFICATE	1,000	1,180	1,430	1,730	2,000	3,000	4,000
	5,000	5,920	7,150	8,650	10,000	15,000	20,000



TAMILNADU PEOPLE'S BENEFIT FUND (PURASAWALKAM) LTD.,
79, Perambur Barracks Road, Purasawalkam, Madras - 600 007.
Central Govt. Approved (Regd. No. 18-21907/91) ✆ : 5323360 / 6414536.

WE WORK ALL DAYS

Working Hours : Week Days 8.30 a.m. to 5.00 p.m. **Sunday** : 8.30 a.m. to 1.00 p.m.

V. Krishnamoorthy, B.A.,B.L., Secretary	A. Thiyagarajan, M.A., Executive Director	R. Subramanian, B.Sc., B.L., President

ஜவ்வரிசி வற்றலுக்கு மூன் காலம் போல கை விடாமல் கிளறிக் கொண்டிருக்க வேண்டாம். ஒன்றிற்கு மூன்று தண்ணீர் விட்டு உப்பு சீரகம் காயம் போட்டு குக்கரில் பத்து நிமிடம் வேக வைத்து எடுத்து பிறகு வெந்நீர் கலந்து 5 நிமிடம் கிளறி பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் கரண்டியால் சிறு அப்பளம் அளவு தோய்க்க இந்த சித்திரை வெயிலில் ஒரு நாளில் காய்ந்து தானாக இளகிவிடும்.

— ஜானகி குமார்



ணமாக கேசரி செய்வதென்றால் சாதாரண பாத்திரங்களில் ஊற்றிச் செய்யும் நெய் (அ) டால்டாவின் அளவைப் பாதியாக குறைத்துக் கொள்ள முடியும். கேசரியும் மிருதுவாக இருக்கும்.

நான்-ஸ்டிக் பாத்திரங்களின் மேல் பூசப்பட்டிருக்கும் பொருளின் பெயர் என்ன என்று கேட்டீர்கள் அல்லவா? வெர்ஜின் எனப்படும் சுத்தமான அலுமினியத்தாலான பாத்திரங்கள் செய்யப்பட்டு அதன் மீது PTFE (Poly tetro floro Etheline) எனப்படும் பொருளை கோட்டிங் செய்கிறோம்."

ஆனால் சில நான்-ஸ்டிக் பாத்திரங்களில் விரைவில் கோட்டிங் போய் விடுகிறதே என்ன காரணம்?

"எப்போதுமே ஒரு நிஜத்துக்கு நிழல் கட்டாயம் இருக்கும். அது போல நல்ல தயாரிப்புக்கு மத்தியில் இப்படி தரமற்ற தயாரிப்புக்களும் வந்த விடுகின்றன. மூலப் பொருட்களை (Raw material) பொறுத்தே நான்-ஸ்டிகின் தரம் இருக்கும். (அதனால் வாங்கும் பெண்கள் தான் நான்-ஸ்டிக் பாத்திரங்கள் நம்பகமான நிறுவனம் தயாரிப்பவை தானா என்பதைத் தெளிவாக தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.)

பொதுவாக PTFE எனும் பொருள் எந்த மெட்டலுடனும் சேராது. அப்படிச் சேராத PTFE ஐ மற்ற மெட்டலுடன் சேரும்படியான சிறந்த ப்ராசசை உலகளவில் பிரசித்த பெற்ற டியூபான்ட் நிறுவனம் டெஃப்லான் என்ற பெயரில் அறிமுகப்படுத்தியது. அதைத்தான் எங்கள் 'ராஜாளி' பாத்திரங்களுக்கு பயன்படுத்துகிறோம். இதனால் இந்தியத் தரக் கட்டுப்பாடு நிர்ணயத்திற்கும் அனைத்துக் கடுமையான சோதனைகளுக்கும் உள்ளாகி வெற்றி கொண்டு IST முத்திரையுடன் வெளி வருகிறது.

நான்-ஸ்டிக் பாத்திரங்களை தயாரிக்கும் பொழுதும்... பின்னரும் சரியாக பரிசோதித்த பின்னரே பாக்கிங் செய்ய அனுமதிக்கிறேன். இதனால் 100 சதவிகிதம் எங்களுக்குப் பிரச்னை ஏற்படுவதில்லை. ஒரு வேளை தயாரிப்பில் எதிர் பாராமல் குறை ஏற்பட்டால் வாங்கிய தேதியிலிருந்து ஒரு வருடத்துக்குள் புதியதொரு 'ராஜாளி' நான்-ஸ்டிக் பாத்திரத்தை இலவசமாக மாற்றித் தரப்படும்" என்கிற உத்திர வாதத்தையும் மக்களுக்குக் கொடுக்கிறார் ராமலிங்கம்.

நான்-ஸ்டிக் பாத்திரத்தின் விலை சற்றுக் கூடுதல் போல தேன்றுகிறதே?

"உண்மையாகச் சொல்ல வேண்டுமென்றால் நடுத்தர மக்களின் பொருளாதார நிலைக்கேற்பத்தான் 'ராஜாளி'யின் விலையை நிர்ணயம் செய்திருக்கிறேன். 27 வருடங்களாக புழக்கத்தில் உள்ளதுதான் நான்-ஸ்டிக் பாத்திரங்கள். வசதி படைத்த மக்களும் மேலை நாடுகளிலும் மட்டும் வாங்கக் கூடிய அளவில் விலை அதிகமானதாக இருந்தது. கடந்த ஐந்து வருடமாக நடுத்தர மக்கள் அதிகமாக வாங்க ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். கொலஸ்ட்ராலை கட்டுப்படுத்தக் கூடிய எண்ணெயில்லாமல் செய்யத் தகுந்த நான்-ஸ்டிக் பாத்திரங்களுக்கு நல்ல வரவேற்பு இருக்கின்றது. இதில் எரிபொருள் சிக்கனம் - எண்ணெய் சிக்கனம் - வேலைக் குறைவு எல்லாவற்றையும் கணக்கிட்டுப் பார்க்கும் போது நான்-ஸ்டிக் பாத்திரங்களில் செய்யும் முதலீடு நிச்சயம் அதிகமே இல்லை."

வட இந்தியாவில் உற்பத்தி செய்யப்பட்டுக் கொண்டிருந்த நான்-ஸ்டிக் பாத்திரங்களுக்கு மத்தியில் தென்னிந்தியாவில் அதுவும் சென்னையில் நீங்கள் உங்கள் தொழிற்சாலையை ஆரம்பித்த பின்பு உங்கள் விற்பனையை எப்படி வலுப்படுத்திக் கொண்டீர்கள்?

தொழில் துவங்கிய ஆரம்பகால நிகழ்ச்சிகளை சுவாரஸ்யமாக சொல்ல ஆரம்பிக்கிறார்.

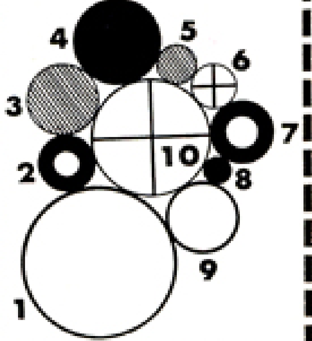
"எங்கள் தந்தை அலுமினிய ஷீட்டுகளை ரோல்களாக சுற்றி விற்பனை செய்து கொண்டிருந்தார். அதைவிட பொருளாகத் தயாரித்து விற்றால் நல்ல லாபம் பெறலாம் என்று தோன்றியது.

அப்போதுதான் நமக்கென ஒரு பிராண்ட் ஏற்படுத்தி மக்கள் மத்தியில் பிரப

மணிமேகலைப் பிரசுரத்தின் புதிய நூல்கள்!

வேலை உங்களுக்கே! ரூ. 22.00

ஜூனியர் போஸ்ட் இதழில் திரு. ரமேஷ் பிரபா தொடராக எழுதிய அருமையான பயனுள்ள விஷயங்களின் தொகுப்பு இந்நூல். படங்களுடன் நடைமுறை யோசனைகள், இதர நூல்கள் : *பல்வேறு வேலைகளில் சேருவதற்கான வழிமுறைகள் 18.00; இண்டர்வியூக்களில் வெற்றி பெறுவது எப்படி? 9.00; வெற்றிகரமான விற்பனையாளராவது எப்படி? 12.00; நிர்வாகத்தில் சிறந்து விளங்குவது எப்படி? 14.50; பலன் அடையும் வகையில் விளம்பரம் செய்வது எப்படி? 8.75; கடைகளுக்கும் நிறுவனங்களுக்கும் கணக்கு எழுதுவது எப்படி? 35.00; சுயமாகத் தொழில் தொடங்க வழிகள் 20.00; சுய வேலைவாய்ப்பும், கலபத் தொழில்களும் 20.00; கலபத் தவணைத் தொழில்களும் சுய சம்பாத்தியமும் 14.00; சிறுதொழில் செய்யுங்கள் 34.00; காலத்திற்கு ஏற்ற தொழிலும் கைநிறைய வருமானமும் 34.00; பல பொருள்களின் தயாரிப்பு இரகசியங்கள் 12.00; உயர்வடைய உன்னதத் தொழில்கள் 15.00; ஓய்வு நேரத்தில் சம்பாதிப்பது எப்படி? 17.00; ப்ளாக் மற்றும் ரப்பர் ஸ்டாம்ப் செய்வது எப்படி? 19.00.*



இங்குள்ள 10 வட்டங்களில் இரண்டு வட்டங்கள் மட்டும் ஒரே அளவுடையவை. அவை எவை?

பிரெஞ்சு கற்றுக்கொள்ளுங்கள் ரூ. 30.00

பிரெஞ்சு மொழியைத் தமிழ் மக்களும் கற்க எளிமையான எடுத்துக்காட்டுகளுடன் இந்நூலை எழுதியிருக்கிறார் திரு. எம். டி. திருக்குமரன். இதர மொழி நூல்கள் : *ஆங்கிலம் கற்றுக்கொள்ளுங்கள் 34.00; ஹிந்தி கற்றுக்கொள்ளுங்கள் 50.00; தெலுங்கு கற்றுக்கொள்ளுங்கள் 25.00; மலையாளம் கற்றுக்கொள்ளுங்கள் 24.00; கன்னடம் கற்றுக்கொள்ளுங்கள் 12.00; ஆங்கிலத்தில் பேசுவது எப்படி? பாகம் - 1, 28.00; பாகம் - 2, 27.00; ஆங்கில ஸ்பெல்லிங் தகராறா? 12.00; ஹிந்தியில் பேசுவது எப்படி? பாகம் - 1, 32.00; பாகம் - 2, 17.00; மணிமேகலை ஹிந்தி-தமிழ்-ஆங்கில அகராதி 26.00; தமிழ் மூலம் ஆங்கில இலக்கணம் 40.00; ஆங்கில வாக்கியங்களை அமைக்கும் முறைகள் 30.00; பிழையில்லாமல் தமிழ் எழுதுவது எப்படி? 21.00; எளிமைத் தமிழ் இலக்கணம் 22.50; தமிழில் ஏற்படும் தவறுகளும் தவிர்க்கும் முறைகளும் 17.00;* Learn Tamil through English 27.00.

சிறுவர்களுக்கான சித்திரப் புதிர்கள் பாகம் - 1 ரூ. 19.00

இத் துறையில் சிறந்து விளங்கும் திரு. அப்பாஸ் மந்திரி தயாரித்துள்ள இச்சுவையான படப் புதிர்கள் அறிவுத் திறனை வளர்க்கக்கூடியவை. இதர நூல்கள் : *சிறுவர்களுக்கான சித்திரப் புதிர்கள் பாகம் - 2, 17.00; பாகம் - 3, 17.00; விளையாட்டுக் கணக்குகள் 11.00; காகிதத்தில் வேடிக்கை உருவங்கள் செய்வது எப்படி? 16.00; மேஜிக் செய்வது எப்படி? 10.00; சிந்தனையைத் தூண்டும் குறுக்கெழுத்துப் போட்டிகள் 16.00; பயனுள்ள பொழுதுபோக்குகள் 12.00; கராத்தே கற்றுக்கொள்ளுங்கள் பாகம் - 1, 25.00; பாகம்-2, 27.00; ஜூடோ கற்றுக்கொள்ளுங்கள் 21.00; குங்ஃபூ கற்றுக்கொள்ளுங்கள் 14.00, குத்துச் சண்டை கற்றுக்கொள்ளுங்கள் 18.00; செஸ் விளையாடக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் 13.00.*



ஒல்லியாக இருக்கும் நீங்கள் குண்டாக விரும்புகிறீர்களா? 8.00

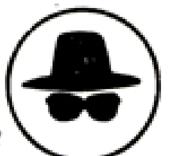
பலமுறை மறுபதிப்பு செய்யப்பட்டு, தொடர்ந்து அதிக விற்பனையை இப்புத்தகம் பெற்று வருவதற்குக் காரணம், குறைந்த விலையில் பயனுள்ள பல நடைமுறை யோசனைகளைச் சொல்லியிருப்பதுதான்; இதர நூல்கள் : *உடல் பருமனைக் குறைக்கச் சுலபமான வழிகள் 11.00; நீங்கள் உயரமாக வளர வேண்டுமா? 7.00; சிவப்பாக ஆக வேண்டுமா? 9.00, உடம்பு உறுதியாக இருக்க வேண்டுமா? 10.00; முகப்பருவைப் போக்க முப்பது வழிகள் 7.00; உடல் உறுதிபெற உடற்பயிற்சி முறைகள் பாகம் - 1, 11.00; பாகம் - 2, 24.00; பெண்களுக்கான எளிய உடற்பயிற்சிகள் 14.00.*

மேற்கண்ட புத்தகங்களுள் தேவையானவற்றை வி.பி.பி.யில் பெறக் கடிதம் எழுதுங்கள். பாதுகாப்பாக அனுப்பி வைக்கிறோம். தபால்காரர் புத்தகங்களை உங்களிடம் தரும்போது பணம் செலுத்தினால் போதும். (தபால் செலவு தனி). சென்னையில் இருப்பவர்கள் நேரில் வந்து வாங்கிக்கொள்வது சிக்கனம். ஷோரூம் விற்பனை நேரம் : காலை 9 மணி முதல் மாலை 6 மணி வரை. ஞாயிறு விடுமுறை. கடிதம் எழுத வேண்டிய முகவரி :



மணிமேகலைப் பிரசுரம்

தபால் பெட்டி எண் : 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை,
தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017.
தொலைபேசி : 4342926 தொலைநகல் : 044-4346082



நான் எதையுமே லேசுல நம்பமாட்டேன்!...



ஏந்த விஷயமா இருந்தாலும் தீர விசாரித்து முடிவெடுப்பது என் சுபாவம்.

நான் பத்தாவது வரை படித்திருக்கிறேன். ஆனால் இங்கிலீஷ் அவ்வளவாகத் தெரியாது.

கான்வென்டில் படிக்கும் என் குழந்தைகளுக்குப் பாடம் சொல்லித்தர, அவர்களுடன் சகஜமாக நாலு வார்த்தை இங்கிலீஷில் பேச என்னால் முடிய வில்லையே என்ற மனக்குறை எனக்கு நீண்ட நாட்களாக இருந்து வந்தது.

விவேகானந்தாவின் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் பற்றிய விளம்பரங்களைப் பார்க்கும் போதெல்லாம் தபால் மூலம் இங்கிலீஷ் கற்றுக் கொள்ள முடியுமா என்று எனக்குச் சந்தேகமாக இருந்தது.

போன வருடம் சேலத்திற்குப் போயிருந்த போது என் அக்காவின் மகள் **விவேகானந்தாவின்** பாடங்களை மிகுந்த ஆர்வத்துடன் படித்துக் கொண்டிருந்ததை கவனித்த நான் பாடங்களை வாங்கிப் புரட்டிப்பார்த்தேன்.

ஒரு டீச்சர், நேரில் பாடம் சொல்லித்தருவது போல், பாடங்கள் எளிதில் புரியும் வகையில் அமைக்கப்பட்டிருப்பதைக் கவனித்தேன்.

ஊர் திரும்பியதும் முதல் வேலையாக நான் **விவேகானந்தாவின்** கரஸ்பான்டன்ஸ் கோர்ஸில் சேர்ந்தேன்.

மாதா மாதம் அவர்கள் அனுப்பிய பாடங்களைப் படித்து, பிராக்டிஸ் செய்து ஆறே மாதங்களில் கோர்ஸை கம்ப்ளீட் செய்தேன்.

என்னால் இப்பொழுது தயக்கமில்லாமல் சகஜமாக இங்கிலீஷ் பேச முடிகிறது. அது மட்டுமல்ல

பாடசம்பந்தமாக குழந்தைகள் கேட்கும் சந்தேகங்களுக்கு விளக்கமளிக்க, அவர்கள் ஹோம் ஒர்க் செய்ய உதவ **விவேகானந்தாவின்** பயிற்சி ரொம்ப யூஸ்ஃபுல்லா இருக்கு.

'The Proof of the Pudding is in the eating' என்று இங்கிலீஷில் ஒரு பழமொழி உண்டு. ஆம். சுவைத்துப்பார்த்தால் தான் உணவின் ருசி தெரியும்.

- திருமதி. உமா லட்சுமி நாராயணன்

வீட்டிலிருந்தபடியே, ஓய்வு நேரத்தில் தபால் மூலம் நீங்களும் இப்பயிற்சியினை மேற்கொள்ளலாம்.

இன்றே ஒரு போஸ்ட்கார்டில் **"நான் ஆங்கிலப்பயிற்சி பெற விரும்புகிறேன்"** என்று எழுதி எங்களுக்கு அனுப்புங்கள். பயிற்சி பற்றிய விவரங்களை உடனே உங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம்.

நேர்முகப்பயிற்சியும் உண்டு

பெண்களுக்குத் தனி வகுப்புகள்

✆ : 4341216, 4347034, 4341164



விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்

தபால்பெட்டி எண் K.L. 4986

9, நடேசன் தெரு, தி.நகர், சென்னை-600 017

நான்-ஸ்டிக் பற்றிய முக்கிய குறிப்புகள்:

- குறைந்த, மிதமான சூடு போதுமானது.
- மிக அதிகமான சூடு தேவையில்லை.
- சமைக்கும் பொருட்கள் ஏதுமின்றி தீயின் மேல் இருக்கக்கூடாது அப்படி அதிக நேரம் வைத்தால் - பூசப்பட்ட கோட்டிங் பாழாகி விடும்.
- மென்மையான துணி அல்லது ஸ்பாஞ்சு போன்றவற்றால் துடைத்தால் போதுமானது.
- உபயோகிக்கும் முன்பும் பின்பும் பாத்திரத்தை கண்டிப்பாக சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
- சுத்தம் செய்யும் போது சோப்புத்தூள் மட்டுமே உபயோகிக்க வேண்டும். கிளீனிங் பவுடர் பயன்படுத்தக் கூடாது.
- கூர்மையான உலோகக் கரண்டி மற்றும் கத்தியை பாத்திரத்தில் பயன்படுத்தக் கூடாது.
- மரத்திலாலான (Spatula) கரண்டியோ அல்லது பிளாஸ்டிக் கரண்டியோ பயன்படுத்துவது நல்லது.
- நான்-ஸ்டிக் பாத்திரங்களை மற்ற பாத்திரங்களோடு உரசல் ஏற்படாமல் அதற்கென உள்ள ஆணியில் மாட்டி பாதுகாக்க வேண்டும்.
- பல முறை உபயோகித்த பின்னர் சில காரணங்களால் பாத்திரத்தில் கறையோ அல்லது படிவமோ தென்படலாம். அச்சமயம் பாத்திரத்தின் பாதி அளவிற்கு நீர் ஊற்றவும். அதில் ஒரு டீஸ்பூன் ப்ளீச்சிங் பவுடரை கலக்கவும் சிறிது காடி (வினிகர்) ஊற்றவும். பிறகு மிதமான சூட்டில் 10 நிமிடங்கள் சூடேற்றவும். கொதி வரும் நிலையில் மரக்கரண்டி (Spatula) கொண்டு கறை போக அழுத்தமில்லாமல் தேய்த்தால் சுத்தமாகிவிடும். பின் சோப்பு நீரில் கழுவி - சிறிது எண்ணெய் தடவி பயன்படுத்தலாம்.

லப்பட வேண்டும் என்று தீவிரமாக சிந்தித்தேன். எவர்சில்வர், அலுமினியப் பாத்திரங்களைத் தயாரிக்க ஏராளமானவர்கள் இருக்கிறார்கள். ஆனால் நாம் தயாரிக்கும் பொருள் தனிச் சிறப்பானதாக மக்கள் பார்வையில் படவேண்டும். அப்போதுதான் மார்க்கெட்டில் பெயர் பெற எளிதாக இருக்கும் எனப் புரிந்தது. எந்தப் பொருளை தேர்ந்தெடுக்கலாம் என ஆய்ந்த போது - ஒன்று என்னைக் கவர்ந்தது. கறுப்பு நிறத்தில் ஏதோ ஒரு பொருள் பூசப்பட்ட தோசைக்கல் மற்றும் கடாய் 'எண்ணெய் இல்லாமல் தோசை சுடலாம். வறுவலுக்கு எண்ணெயை குறைவாக பயன்படுத்தலாம். சமைக்கும் பதார்த்தம் தீய்ந்தால் கூட பாத்திரத்தில் ஒட்டாது. சுத்தம் செய்வதும் எளிது' எனக் கடைக்காரர் அந்தப் பாத்திரத்தின் சிறப்புக்களை விளக்கிக் கொண்டிருந்தார். அப்போதுதான் அது நான்-ஸ்டிக் பாத்திரம் என்று உணர்ந்தேன். அதற்கு முன்பெல்லாம் நான்-ஸ்டிக் பாத்திரம் என்றால் கைப்பிடி இல்லாதது என்று நினைச்சுக்கிட்டிருந்தேங்க'' என்று வெகுளித்தனமான தன் நினைவுகளைச் சொல்லிச் சிரித்துவிட்டு அதே வேகத்தில் சீரியஸாக பேச்சைத் தொடர்கிறார்.

''அந்தப் பாத்திரத்தின் அடிப்படையான உலோகம் எனக்கு நன்கு பரிச்சயமான அலுமினியம்தான். உறுதியான அலுமினியத்தில் பாத்திரங்களைத் தயார் செய்து பிறகு ஒரு குறிப்பிட்ட வெப்ப நிலையில் PTFE எனும் பொருளை அதன் மேல் கோட்டிங் செய்ய வேண்டும் எனப் புரிந்தது. அதற்குப்பிறகு நான் புதிய மாடல்களில் தோசைக்கல் வாணலி முதலியவற்றை PTFE பூச்சுடன் தயாரித்தேன். என் படைப்புகளுக்கு 'ராஜாளி' என்ற பெயரும் சூட்டினேன்.

பொருளைத் தயாரிப்பதில் எந்தச் சிக்கலும் இருக்கவில்லை. சிறப்பான தரத்துடன் தயாரித்து விட்டேன். ஆனால் உற்பத்தி செய்த 'ராஜாளி'யை மக்கள் மத்தியில் பிரபலப்படுத்த எண்ணி கடைகடையாக நானே ஏறி இறங்கினேன். கடைக்காரர்களுக்கு நம்பிக்கையூட்டி பொருளின் தரத்தைப் பற்றி உத்திரவாதம் அளித்தேன்.

வீட்டு உபயோகப் பொருட்கள் கண்காட்சிகளில் டெமோ செய்துகாட்ட ஆரம்பித்த புதிதில் PTFE பூசப்பட்ட கல்லில் சுடப்பட்ட தோசையைச் சாப்பிட இலவசமாகக் கொடுத்தால் கூட அது என்னவோ ஏதோவென வாங்க பயந்த மக்களும் உண்டு. நாங்கள் அவர்கள் முன்னால் சாப்பிட்டுக் காட்டி அதில் கெடுதல் ஏதுமில்லை எனப் புரியவைக்க வேண்டிய நிர்பந்தம். அப்படிப் பட்ட கடின முயற்சிதான் இன்றளவில் 'ராஜாளியை' ஞாபகமாக நினைக்கிறார்கள்.

வேறு ஏதேனும் புதிய பொருளைத் தயாரிக்க இருக்கிறீர்களா?

ஆமாம். இடியாப்பத்தட்டு, புட்டுக்குழல் போன்றவற்றைத் தயாரிக்க இருக்கிறேன். சமையலறை போல் தொழில் துறையிலும் PTFE க்கு நல்ல வாய்ப்பு இருக்கிறது என்கிறார்.

ராஜாளி என்பது பறவைகளிலேயே மிக உயரமாக பறக்கக் கூடிய பறவை. அதைப் போல 'ராஜாளி' நான்-ஸ்டிக்கும் உயர்தரம் என்கிற தகுதியால் உயர உயர பறக்கிறது.

— மலர்விழி

படங்கள் : வி.என். பிரசாத்

நம்பிக்கை நாணயம் நேர்மை



அருள் மிகு ஸ்ரீ தேவி கருமாரி அம்மன் துணை

அம்மன் அருளோடு ஜானகி ரியல் எஸ்டேட் வழங்கும்

அருள்மிகு ஸ்ரீதேவி கருமாரி அம்மன்

எண்டர்பிரைசஸ் & பைனான்ஸ்



Regd. No. 00745/94

தலைமை அலுவலகம் : ஜானகி ரியல் எஸ்டேட், 5, ஆற்காட் ரோடு, ஆழ்வார் திருநகர் அனெக்ஸ், சென்னை-600 087,
☎ : 424676, 425964.

கிளை அலுவலகம் : ஸ்ரீதேவி கருமாரியம்மன் பிலிம்ஸ், 21, கிரசண்ட் பில்டிங் முதல் மாடி, நரசிங்கபுரம் சாலை, மவுண்ட் ரோடு, சென்னை - 2. போன்: 834634.

எள் முனை அளவும் தவறு நடக்காமல் குறிதவறாத அம்பாக சொன்னது சொன்னபடி முதல் குலுக்கலை எல்லோர் முன்னிலையிலும் சிறப்பாக நடத்திக்காட்டி வெற்றிவாகை சூடி, பரிசுகளை உடனடியாக வழங்கி, இன்று மீண்டும் இரண்டாவது குலுக்களை தொடர்ந்து நடத்தும் நிலையான ஒரே நிறுவனம்.

குலுக்கல் நாள் 26-8-95

முத்தான முக்கனித் திட்டம் 2வது குலுக்கல்

இடம்: விஜய சேஷமஹால் வடபழனி

இப்பொழுது முக்கனித்திட்டம் முதல் பரிசாக அளிப்பதோ உங்கள் கனவை நனவாக்கும் கட்டி முடிக்கப்பட்ட **வீடு 1800 ச.அடி** கொண்ட இடத்தில் **600 ச.அடியில் வீடு**

தரமும் அமைதி நிறைந்த ஆரோக்கியமான புறநகர் பகுதியில்

உறுப்பினர் தொகை ரூ. 500/- மட்டுமே.

"உறுப்பினரானால் வீடு! உடனே அதனைத்தேடு"!
"இனிய இல்லம் பெற இன்றே உறுப்பினராகுங்கள்"
ரூ.500/-ஐ இரண்டு தவணைகளாக ரூ.250/-ஐ முதல் தவணையிலும், ரூ.250/-ஐ இரண்டாவது தவணையிலும் செலுத்தலாம்

2 தவணையிலும் செலுத்தலாம்

ஒரே தவணையாக செலுத்தினால் போனஸ் உண்டு

ஒரே தவணையாக மே மாதத்திற்குள் (31.5.95) ரூ.500/- செலுத்துபவர்களுக்கு அவர்கள் பெயரில் ரூ.100/-ஐ வைப்பு நிதியாக வைத்து 70 மாதங்களுக்கு பிறகு ஒரு போனஸ் தொகையாக ரூ.400/- வழங்கப்படும் உறுப்பினர் ரசீதுடன், வைப்பு நிதிக்கான பத்திரமும் வழங்கப்படும்.

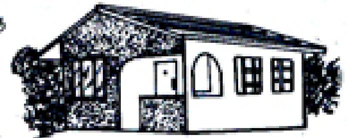
26.8.95 சனிக்கிழமை அன்று விஜய சேஷமஹாலில் பொதுவான ஒருவரை நீதிபதியாக வைத்து உறுப்பினர்கள் அனைவரையும் வரவழைத்து குலுக்கல் முறையில் சிறப்புப் பரிசுக் குரிய நபர்களை தேர்ந்தெடுத்து அப்பொழுதே அதே இடத்தில் பரிசு வழங்கப்படும்.

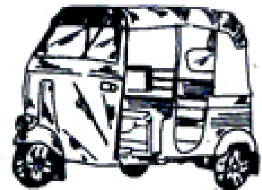
150 சிறப்பு பரிசுகள்

முதல் பரிசு	- வீடு ஒன்று புறநகர் பகுதியில் (3 லட்சம் ரூபாய் மதிப்பில்) ஒரு நபருக்கு
இரண்டாம் பரிசு	- 2400 ச.அடி காலி மனை ஒன்று புறநகர் பகுதியில் (ரூ ஒரு லட்சம் மதிப்பில்) ஒரு நபருக்கு
மூன்றாம் பரிசு	- ஆட்டோ ஒன்று (ரூ 75,000 மதிப்புள்ள) ஒரு நபருக்கு
நான்காம் பரிசு	- கைனடிக் ஹோண்டா ஒன்று ஒரு நபருக்கு
ஐந்தாம் பரிசு	- புஜாஜ் எம் 80 ஒன்று ஒரு நபருக்கு
ஆறாம் பரிசு	- டிவிஎஸ் சாம்ப் ஒன்று ஒரு நபருக்கு
ஏழாம் பரிசு	- குளிர் சாதனப் பெட்டி ஒன்று ஒரு நபருக்கு
எட்டாம் பரிசு	- வண்ண தொலைக்காட்சி பெட்டி ஒன்று ஒரு நபருக்கு
ஒன்பதாம் பரிசு	- துணி துவைக்கும் இயந்திரம் ஒன்று ஒரு நபருக்கு
பத்தாம் பரிசு	- ரூ 10,000 மதிப்புள்ள காலிமனை 5 நபருக்கு
பதினொன்றாம் பரிசு	- தங்க செயின் இரண்டு சவரன் ஒரு நபருக்கு
பனிரெண்டாம் பரிசு	- டேப் ரெக்கார்டர் வானொலி பெட்டியுடன் 20 நபருக்கு
பதிமூன்றாம் பரிசு	- மாவு அரைக்கும் இயந்திரம் 10 நபருக்கு
பதிநான்காம் பரிசு	- மிக்ஸி 25 நபருக்கு
பதினைந்தாம் பரிசு	- எலெக்ட்ரிக் குக்கர் 10 நபருக்கு
பதினாறாம் பரிசு	- கேஸ் ஸ்டவ் இரண்டு பர்னர் 25 நபருக்கு.
பதினேழாம் பரிசு	- ஸ்டீல் பீரோ 5 நபருக்கு
பதினெட்டாம் பரிசு	- சைக்கிள் 40 நபருக்கு

பருத்தியே புடவையாக காய்த்தது போல்

முத்தான பரிசு





150 சிறப்பு பரிசு தவிர்த்து மீதம் உள்ள 9850 உறுப்பினர்களுக்கு அவர்கள் செலுத்திய தொகைக்கு ஈடான கீழ்கண்ட வீட்டு உபயோகப் பொருளில் ஏதாவது ஒன்று சிறப்பு குலுக்கல் நடை பெற்ற தினத்திலிருந்து 15 நாட்களுக்குள் வீட்டிற்கே வந்து வழங்கப்படும். நிர்வாகத்தின் முடிவே இறுதியானது.

பரிசுகள்: 1. வெள்ளிக் கொலுசு, 2. ஒரு கிராம் தங்க மூக்குத்தி, 3. VIP சேர், 4. மில்க் குக்கர், 5. இஸ்த்திரி பெட்டி, 6. சூட் கேஸ், 7. எவர் சில்வர் குடம் குத்து விளக்கு, 8. டிராவலிங் வாட்டர் கூலர், 9. டிபன் பாக்ஸ் (HOT SYSTEM), 10. பட்டுப் புடவை

இந்த குலுக்கலின் சிறப்பு அம்சம்: • 150 சிறப்புப் பரிசு பெற வாய்ப்பு • அவசரத் தேவைக்கு குறைந்த வட்டியில் பணம் • குறைந்த விலையில் எளிய தவணைமுறையில் வீட்டு மனை • சிறப்பு பரிசு பெறாதவர்களுக்கு வீட்டு உபயோக பொருள் ஒன்று உத்திரவாதம். • ஒரே தவணையில் (31.5.95) மே மாதத்திற்குள் பணம் செலுத்தினால் போனஸ் உண்டு.

கடனுதவி: உறுப்பினர்களுக்கு 10,000/- முதல் 50,000/- ரூபாய் வரை ரூ. 2 ரூபாய் வட்டிக்கு கடன் வழங்கப்படும்.

"இது பயனுள்ள திட்டம் இன்றே உறுப்பினர் ஆவீர்".

எல்லோரும் எல்லாமும் பெற வேண்டும் என்ற

நல்லெண்ணத்தில் துவக்கப்பட்டு உறுதி மிக்க உள்ளத்தாலும் ஊண் உறக்கம் மறந்த உழைப்பாலும் விண்ணும் மண்ணும் வியக்க விழா நடத்தி பரிசு மழை பொழிந்து சத்திய சோதனையில் சரித்திரம் படைத்த

அருள்மிகு ஸ்ரீதேவி கருமாரி அம்மன் எண்டர்பிரைசஸ் & பைனான்ஸின் முத்தான முக்கனித் திட்டம் முதல் பரிசு குலுக்கலின் பரிசு முடிவுகள்

பரிசு பெற்ற எண்கள் விபரம்

முதல் பரிசு மாருதி கார் - எண் : 7611

இரண்டாம் பரிசு (ரூ.1½ லட்சம் மதிப்புள்ள காலி வீட்டுமனை சென்னை புறநகர் பகுதி) - எண் : 5692

மூன்றாம் பரிசு ஹீரோ ஹோண்டா - எண் : 3656, 4016, 7079

நான்காம் பரிசு வீடியோகான் கலர் TV - எண் : 5042, 5322, 6551, 8538, 9268

ஐந்தாம் பரிசு "TVS 50" - எண் : 456, 2711, 2825, 3090, 3516, 4804, 6795, 7253, 7352, 8537

ஆறாவது பரிசு குளிர் சாதன பெட்டி - எண் : 1577, 2095, 4430, 5388, 6152

ஏழாவது பரிசு இரண்டு சவரன் தங்க நகை - எண் : 2108, 2211, 2451, 3325, 3398, 3729, 4567, 5671, 7941, 8532

எட்டாவது பரிசு மிக்ஸி - எண் : 551, 1143, 1685, 1716, 2068, 2461, 3155, 4955, 5235, 5447, 5601, 5782, 5930, 6591, 7122, 7728, 7841, 8386, 8633, 8640

ஒன்பதாவது பரிசு எக்ஸல் பிரோ - எண் : 561, 1340, 1881, 2561, 3907, 3967, 4429, 4579, 7318, 8147

பத்தாவது பரிசு சைக்கிள் - எண் : 50, 606, 706, 1176, 1539, 2369, 2915, 3411, 3781, 4088, 4725, 4850, 4970, 5399, 5887, 6393, 6757, 6915, 6959, 7074, 7287, 7391, 7424, 7833, 7883, 7906, 7935, 7984, 8774, 8900, 9307, 9568, 9643, 9711, 9849

எங்களது முதல் குலுக்கலில் பங்கேற்ற மற்றும் விழாவில் கலந்து கொண்ட சிறப்பு விருந்தினர்களுக்கும் உறுப்பினர்களுக்கும் மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொண்டு அடுத்து வரும் குலுக்கலிலும் தொடர்ந்து ஆதரவு அளித்து பங்கேற்குமாறு அன்புடன் வேண்டுகிறோம்.

சாதனை விழாவிற்கு சாட்சி சொல்லும் காட்சிகள்



உறுப்பினர் தொகையை DD/M.O. மூலமாகவோ பணமாக நேரிலோ செலுத்தலாம். அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: அருள்மிகு ஸ்ரீ தேவி கருமாரி அம்மன் எண்டர்பிரைசஸ் & பைனான்ஸ், ஆற்காடு ரோடு, 5, ஆழ்வார்திருநகர் அனெக்ஸ் சென்னை - 87.

குறைந்த விலையில் வீட்டு மனைகள்: உறுப்பினர்களுக்கு மட்டும் விசேஷ சலுகையாக எங்கள் ஜானகி ரியல் எஸ்டேட்டில் பூந்தமல்லி "ஹைவே ஹோட்டல்" அருகில் இருங்காட்டுக் கோட்டையில் பென்னலூர் கிராமத்தில், பெங்களூர் ஹைரோட்டில் இருந்து 1/2 கி.மீ. தூரத்தில் உள்ள வீட்டு மனைகள் 1 கிரவுண்டு (2400 சதுர அடி) ரூ 10,000 க்கு தவணை முறையில் தரப்படும். ரூ 2500 செலுத்தினாலே பத்திரம் ரிஜிஸ்டர் செய்து தரப்படும். நீங்கள் மீதி ரூ 7500ஐ 40 கால தவணைகளில் செலுத்தலாம். நீங்களும் உறுப்பினராகி வீட்டு மனைக்கு சொந்தக்காரராகி. உங்கள் இடத்துக்கு முந்துங்கள்.

அனைத்து பகுதிகளிலும் இத்திட்டத்திற்கு உறுப்பினர்களை சேர்க்க செல்வாக்கும் திறமையும் படைத்தவர்கள் நிர்வாக அதிகாரியாக பணியாற்ற அணுகவும், 100 பேர்களை சேர்ப்பவர்களுக்கு 2,000 ரூபாய் போனஸ் 1,000 பேர்களை சேர்ப்பவர்களுக்கு 20,000 ரூபாய் போனஸ் அளிக்கப்படும். மற்றும் சிறப்பு சலுகைகளும் பெறலாம். வயது வரம்பு இல்லை ஆண் - பெண் இருபாலரும் பணியாற்றலாம். நேரில் அணுகி வாய்ப்பு பெறலாம். இத்திட்டத்திற்கு சூப்பர்வைசராகவும் ஏரியா அதிகாரியாகவும் பணியாற்றுவதற்கு பட்டதாரிகள், நேர்மை, தகுதிவாய்ந்த பெண்களும், ஆண்களும் சான்றிதழ்களுடன் நேரில் அணுகவும்.

தங்களுக்காக பொறுப்பேற்று நடத்துபவர்

விருகை ஜி. ஜெயராமன் (B.A.,)

(நிர்வாக இயக்குனர்)

உரிமையாளர்

❖ ஜானகி ரியல் எஸ்டேட் ❖ ஸ்ரீதேவி கருமாரி அம்மன் பில்டர்ஸ், ❖ ஸ்ரீதேவி கருமாரி அம்மன டெக்ஸ்டைல்ஸ், ❖ திருமலை கன்ஸ்ட்ரக்சன்ஸ்,

நிர்வாக இயக்குனர்

❖ புஷ்கரணி பெனிபிட் பண்ட்ஸ் லிட்.,

திரு. R.P.S வேலு M.Com, B.L.,

(சட்ட ஆலோசகர்)

21, ராகவரெட்டி தெரு

தி. நகர், சென்னை 17.

S.M. மன்னார்

இயக்குனர்

மங்கையர் மலர் & ராகா ஹெர்பல் பவுடர்

வழங்கிய கடலூர் மகளிர் விழாவில் நடந்த நேருக்கு நேர் நிகழ்ச்சி....



கடலூர் மகளிர் விழாவில் நடந்த நேருக்கு நேர் நிகழ்ச்சியில் தமிழகக் காவல் துறைத் தலைவர் ஸ்ரீபால், டாக்டர் கமலி ஸ்ரீபால், 'பெண் மருத்துவ இயல்' நிபுணர் டாக்டர் சாமுண்டி சங்கரி, பதினெண் சித்தர் மருத்துவமனையின் நிர்வாக இயக்குநர் சிநேகலதா, அழகுக்கலை நிபுணர் மைதிலி ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர். அப்போது வாசகிகள் கேட்ட கேள்விகளும் மேற்கண்டவர்கள் அளித்த பதில்களும்....

அடங்காவிட்டால் 'அடக்குமுறை' வரும்





(கே. திலகவதி - அறிவொளி இயக்கம்)

சாலையில் செல்லும் போது கண்ட இடங்களிலும் எச்சில் உமிழ்தல் ரொம்பவும் சர்வசாதாரணமாகிவிட்ட ஒன்று. இதைத் தடுக்கச் சட்டம் ஒன்று ஏன் கொண்டுவரக் கூடாது?

பதில் : **திரு. ஸ்ரீபால்** (தமிழக அரசு காவல் துறைத் தலைவர்)

இது எனக்கு மிகவும் பிடித்தமான ஒரு கேள்வி. பல மேடைகளிலும் இது பற்றி நான் பேசுவது வழக்கம். காலை 10 மணிக்கு சிங்கப்பூரில் எச்சில் துப்பாத ஒரு தமிழன் அங்கிருந்து விமானத்தில் கிளம்பி சென்னை மதியம் ஒரு மணிக்கு வந்து சேருகிறான். விமான நிலையத்தை விட்டு அவன் வெளியே வந்தவுடன் செய்யும் முதல் வேலையே எச்சில் துப்புவது தான். ஏன் இப்படி ஒரு நிலை? தானே கட்டுப்பட்டு நடப்பது - இது முடியாத நிலை என்றால் கட்டுப்படுத்துவது - தானே அடங்குவது, இல்லையெனில் அடக்குவது என்று போக வேண்டிய நிலை வருகிறது.

எல்லாவற்றையுமே சட்டத்தால் சாதிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம்



கூடாது - அது மாற வேண்டும். கட்டுப்பாடும், ஒழுக்கமும், தனக்குள் அடக்கம் - இவை மூன்றும் ஒவ்வொருவருக்கும் வேண்டும். அடக்கம் - தனக்குத்தானே அடங்காத நிலை என்றால் பின்பு அடக்குமுறை தானே வரும்? பிறர் வந்து அடக்க வேண்டும் என்பதால்தான் தண்டனைகளும், சிறைச்சாலைகளும்! விரும்பிக் கீழ்ப்படிதல் என்ற எண்ணம் அனைவர் மனதிலும் வளர்க்கப்பட வேண்டும். அதை விட்டு எதற்கும் அடங்காத - மீறி நடக்கும் நிலை என்றால் நிச்சயம் ஒரு சட்டம் கொண்டு வரப்பட வேண்டியதுதான்!

திருமதி சித்ரா - நெய்வேலி

பெண் உரிமைக்கான சட்டங்கள் நிறைவேற்றப்படும் விதங்கள் எவை?



திரு. ஸ்ரீபால் : பெண் உரிமைக்கான சட்டங்களில் 'முதல்படி' - அவைகள் இருப்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுதல்; 2-வது முறையிட வேண்டிய விதம் - இடம்; 3-வது தான் தீர்த்து வைப்பது.

தமிழகத்தில் 31 அனைத்து மகளிர் காவல் நிலையங்கள் - மகளிரின் குறைகளை; பிரச்னைகளைத் தீர்க்க உள்ளன. பெண்களுக்கு நலம் செய்ய வேண்டி பெண்கள் நலத்துக்கான பலசட்டங்கள் உள்ளன. தங்களின் பிரச்னைகளை பெண்கள் காவல் நிலையங்களில் துணிவுடன் சென்று முறையிட்டு - தீர்வையும் பெற பெண்கள்தான் முயல வேண்டும்.



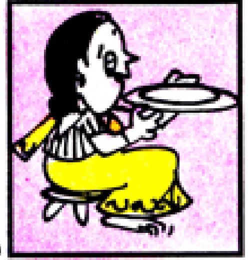
சாலையோர விதிகள் பற்றி....?

சாலையோர விதிகள் என்பது நடைமுறைக்கு மிகவும் தேவையான ஒன்று. அந்த விதிகள் மீறப்படும் நேரமே விபத்துக்களுக்கு 'சிவப்புக் கம்பள' வரவேற்பு தரும் நேரமாக அமைகிறது. அடங்காத வேகத்துடன் வண்டிகளை ஓட்டிச் செல்லும் (சாலை விதிகளுக்கு) அடங்காத வண்டியோட்டுனர்கள் சாலை விதிகளை மதிக்கப் பழகினால் 'விபத்து' என்ற வார்த்தைக்கு இடம் ஏது? வீட்டில் அடங்காததை ஊரில் அடக்குவார்கள் என்ற நிலைதான் இந்த 'சாலை விதிகள்'. தனக்குத்தானே சுய கட்டுப்பாட்டுடன் செயல்பட்டுவிட்டால் அதற்குப் பிறகு இந்த 'விதி'களுக்கு என்ன தேவை?



சப்பாத்தி செய்யும்பொழுது மீந்துபோன தேங்காய்த் துவையல், கொத்துமல்லித் துவையல் இவைகளைச் சப்பாத்தி மத்தியில் பரவலாக வைத்து லேசாக அப்பளமாக இட்டு கல்லில் போட்டு எண்ணெய் விட்டுச் செய்ய மாறுதலான சுவையுடன் சப்பாத்தி கிடைக்கும்.

- மங்களம்



இந்த நிகழ்ச்சி இன்று இங்கே இப்போது நடந்து கொண்டு இருக்கிறது. ஆனால் ஒரு வாரமுன்பே இதோ இப்போது நடப்பதை அப்படியே என்னால் உணர முடிகிறது. இது எப்படி சாத்தியம்?

டாக்டர் கமலி ஸ்ரீபால் : மனம் என்பது ஒரு கம்ப்யூட்டருக்குச் சமமானது. ஆன்மீக வாதிகள் கூட மூளையின் செயல்பாட்டில் 1.5% மட்டுமே பயன்படுத்துகின்றனர். இது போன்ற ஒரு எண்ணம் மனோ தத்துவ ரீதியாக தவறான ஒன்று என்று சொல்ல முடியாது. சொல்லப் போனால் இந்த ஒரு திறன்மையை - எண்ணத்தை வளர்த்துக் கொண்டால் சிறந்த ஓர் ஆலோசனையாளராகவும் ஆகும் வாய்ப்பு உங்களுக்கு உண்டு.

பூங்குழலி - நெய்வேலி

அதிகமான வெள்ளைப்படுதல் குறைந்த உதிரப் போக்கு - இவைகளுக்கு இயற்கை வைத்தியம், சித்தா, அலோபதி மருந்து உண்டு. ஆனால் இவைகளில் முரண்பாடு ஏன்?

திருமதி. ஸ்நேகலதா இளங்கோவன்

மருந்துகள் சித்த வைத்தியத்தில் உண்டு. குறிப்பிட்ட மூலிகை எது என்பதை அறிந்து நோய்க்கு ஏற்ற மூலிகையை உண்ண வேண்டும். எங்களைப் போன்ற சித்த மருத்துவர்களிடம் வரவேண்டும். சித்த முறையில் இயற்கையான மூலிகைகள் பல நோய்களுக்கும் சிறந்த நிவாரணம் அளிக்கவல்லவை. ஆனால் நான் முன்பு குறிப்பிட்டது போல நோய்களுக்கு நிவாரணம் தரும் சரியான மூலிகைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து - அந்த குறிப்பிட்ட மூலிகையை 'அடையாளம்' கண்டு உண்ண வேண்டும். முன்பெல்லாம் குழந்தைகளுக்கு 3 வயது வரை விளக்கெண்ணை தருவது வழக்கம். இந்த வழக்கம் நிறுத்தப்பட முக்கிய காரணமே விளக்கெண்ணையில் செய்யப்பட்ட கலப்படம்தான்! இது போல சில காரணங்களே முரண்பாட்டுக்குக் காரணம்.

'இயற்கை வைத்தியம் பால் கூடாது' - என்கிறது. முட்டை கொடுப்பதும் சிலர் தவறு என்றும் சிலர் சரி என்றும் கூறுகிறார்களே?

டாக்டர் கமலி ஸ்ரீபால் : பால் வேண்டாம் என இயற்கை வைத்தியம் குறிப்பிடுவது எருமைப் பாலை மட்டுமே. பசும் பாலை ஒருபோதும் அது வேண்டாம் என்று சொல்வதில்லை. 'சோயா' போன்றவைகளின் பால் எடுத்துத்தரச் சொல்வது இயற்கை வைத்தியமே! செரிமானத்தை மனத்தில் கொண்டே முட்டை கூடாது என்று சொல்லப்படுகிறது. புரதச் சத்து மிகுந்த முட்டையின் 'வெண் கரு' உண்பதால் தவறு ஏதுமில்லை.

பிரேமா சுப்ரமணியன் - விழுப்புரம்

3 குழந்தைகள் பிறந்து இறந்து விட்டன. இரத்த வகை (மைனஸ், பிளஸ்) மாற்றம் தான் இதற்குக் காரணம் என்கிறார்கள். ஏதோ இன்ஜெக்ஷன் போட்டால் இதைத் தவிர்க்க முடியும் என்கிறார்களே? தம்பதிகள் இரத்தப் பரிசோதனைகள் செய்து கொண்டுவேறு முன்னேற்பாடுகள் செய்து கொண்டால் நல்ல ஆரோக்கியமான குழந்தை பிறக்குமா?

டாக்டர் சாமுண்டி சங்கரி : திருமணத்திற்கு முன்பே ஜாதகம் பார்ப்பது போல 'இரத்தப் பரிசோதனை' அவசியம். பெண் மைனஸ் வகை என்றால் அதே போன்ற மைனஸ் இரத்த வகை உள்ள மணமகனைத் தேடுதல் நலம். தம்பதிகளில் பெண் மைனஸ் வகை ஆண் பிளஸ் வகையாக இருந்து பிறக்கும் குழந்தையும் பிளஸ் வகையானால் முதல் கர்ப்பத்தில் அதிகம் பாதிக்காது. குழந்தை பிறந்த 72 மணி நேரத்திற்குள் தாய்க்கு இன்ஜெக்ஷன் போட வேண்டும். கருவுற்ற உடனேயே மருத்துவரை நாடுவதுடன் முதல் பிரசவம் என்றால் இரத்த வகை பரிசோதனை செய்து - இரத்த வகை மாறுபட்டால் சரியான முன்னேற்பாடுகள் செய்து கொண்டால் - நிச்சயம் ஆரோக்கியமான குழந்தை பிறக்கும். 72 மணி நேரத்திற்குள் 'ஆன்டிபாடிக்' இன்ஜெக்ஷன் கொடுக்கா

தூய்மையான பண்ணைப் பால்

இலவசமாக

தினந்தோறும், அடுத்த 10 ஆண்டுகளுக்கு பெறுவது எப்படி.......



இன்று பாலின் விலை என்ன என்பது உங்களுக்குத் தெரியும்... இனிவரும் காலத்தில் அது இன்னும் எவ்வளவு உயரும் என்பதை யாரால் சொல்ல முடியும்? ஆனால் **பாலுக்காக** நீங்கள் பெரும் தொகை செலவு செய்ய வேண்டியிருப்பது நிச்சயம். ★ இதில் உங்கள் பிரச்னையைத் தீர்க்க உதவுகிறது **காமதேனு.** இது ஓர் உயர் தொழில்நுட்பப் பால் பண்ணை ஆகும். பால் மற்றும் பணம் - இரண்டிலுமே உங்கள் தேவைகளை நிறைவேற்ற இது பொருத்தமான திட்டங்களை வழங்குகிறது. ★ **அம்ருத் யோஜனா திட்டம்** - இதில் ரூ. 11,000 முதலீடு செய்யுங்கள். அடுத்த 10 ஆண்டுகளுக்கு உங்களுக்கு **உயர்ந்த தரமான, தூய்மையான, புத்தம் புதிய பண்ணைப் பால் - இலவசமாக - ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு லிட்டர் கிடைக்கும். இப்படி பாலாக பெறும் பொழுது உங்கள் முதலீட்டிற்கு வருவாய் 36%**-க்கு மேலும் இருக்கும். நீங்கள் 'வருமானத்தை ரொக்கமாகப்' பெற விரும்பினாலும் அது சாத்தியமே. பத்தாவது ஆண்டின் இறுதியில் உங்கள் அசல் தொகை திருப்பியளிக்கப்படும். ★ அது மட்டுமல்ல... **NMSS-II, ஆரோக்கிய யோஜனா மற்றும் காஃப் திட்டங்களையும்** வழங்குகிறது காமதேனு. இவை உங்கள் தேவைக்கு ஏற்ற வகையிலும், எளிதில் முதலீடு செய்யும் வகையிலும் திட்டமிடப் பட்டுள்ளன. முக்கியமாக, காமதேனு திட்டங்கள் எல்லாமே, எளிதில் ரொக்கமாக்கும் வசதியைக் கொண்டவை. மேலும் விவரங்களுக்குத் தொடர்பு கொள்ளவும்.



காமதேனு அக்ரோ & டெய்ரி ஃபார்ம்ஸ் லிட்.,
குணா பில்டிங், 304-305, மவுண்ட் ரோடு,
தேனாம்பேட்டை, சென்னை - 600 018.
தொலைபேசி : 456565, 452080.

காமதேனு - இங்கே பாலைப் பணமாய்க் கறக்கலாம்.

APARNA/KADF/738/95

விட்டால் கூட தற்போது நவீன மருத்துவ சிகிச்சைகள் உண்டு.

பன்ருட்டி மகளிர் மன்றம் சார்பாக....

பெண்களுக்கு இரத்த அழுத்த நோய் வரக் காரணம் என்ன?

கமலி ஸ்ரீபால் : இயற்கையாகவே அதிகமான இரத்த சோகையும், எலும்புகளில் ஏற்படும் தேய்மானமும் இதற்கொரு காரணம். இரத்த அழுத்த நோய் பெண்களுக்கு ஏற்பட முக்கிய காரணமே அவர்களின் மனப் போக்குதான். அதிகமான எரிச்சல், கோபம், அதிகமாக வார்த்தைகளைக் கொட்டுதல் தேவையில்லாத எண்ணங்கள் மனத்தில் ஏற்படுதல், அதிகமாக உணர்ச்சி வசப்படுதல் - இவைகள்தான் இரத்த அழுத்த நோய்க்கு முக்கிய காரணம்.

சுகன்யா கோபால கிருஷ்ணன்

க்ரீம், சோப்பு போன்றவைகள் அதிக நாள் இளமையைக் காக்குமா?

திருமதி மைதிலி பாபு : இது போன்ற அழகு சாதனங்களைப் பயன்படுத்தும் போது நிச்சயம் தரம் உடையவைகளைப் பார்த்து வாங்க வேண்டும். தரம் அற்ற அழகு சாதனங்களினால் பாதிப்புகள் இருக்கும். அலர்ஜி ஏற்படும். குழந்தைகளுக்குப் பயன்படுத்தும் பேன் மருந்துகளைப் பயன்படுத்தும் போது மிகுந்த கவனத்துடன் செயல்பட வேண்டும். சற்று கவனப் பிசகினாலும் அவை வாயில் செல்ல வாய்ப்பு உண்டு. அதனால் பாதிப்புகள் நேரும். தரமுள்ள நல்ல அழகு சாதனங்கள் இளமையை ஓரளவு காக்கக் கூடியவைதான்.

காலை உணவு எப்படி உண்ண வேண்டும்?

கமலி ஸ்ரீபால் : காலையில் ஒரு பேரரசன் போலவும், மதியம் அரசன் போலவும் இரவில் ஒரு கருமி போலவும் உண்ண வேண்டும். இரவு உணவுக்குப் பின்பு பல மணி நேரம் இடைவெளி விட்ட பின்பு (ப்ரேகிங் தி ஃபாஸ்ட்) காலையில் உண்ணும் உணவு சத்து மிகக் கொண்டதாக இருத்தல் அவசியம். காலை முதலில் ஒரு கப் பழரஸம். பின்பு ஒரு கப் பப்பாளி பிரட்சேண்ட்விட்ச் (முடிந் தால்) 2 இட்லி அல்லது பிரட்.. வசதியிருந் தால் 1 கப் பால்.

மதியம்: உடல் எடை கூட வேண்டாம் என்று எண்ணுவோர் ஊறவைத்த பச்சை பயிர், புல்கா ரொட்டி, வெதுவெதுப்பான நீர்.

இரவு உணவு ரொம்பவும் 'லைட்'டாக இருப்பதுடன் இரவு 7 மணிக்கு பிறகு எதையுமே உண்ணக் கூடாது என்பதை அனைவருமே மனதில் கொள்ள வேண்டும்.

ப. காமாட்சி - திருப்பாதிரிப்புலியூர்

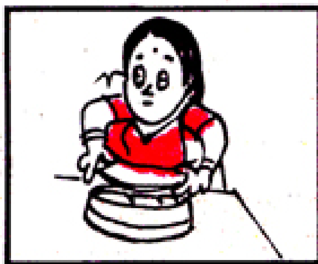
ஒரு குடும்பத்தில் 3 மருமகள்களுக்குமே குழந்தையில்லை. செயற்கை முறையில் கருத்தரிக்க வாய்ப்புண்டா? இதனால் பக்க விளைவுகள் உண்டா?

சாமுண்டி சங்கரி : பெண்களில் 10 முதல் 15 சதவிகிதம் பேர் கருவுறாமைக்கு முக்கிய காரணமாக அமைவது 'என்டோமெட்ரி ஓசஸ்' எனப்படும் நோய்தான். காரணம், ஆப்பரேடிவ் லேப்ராஸ்கோப்பி மூலம் இதைக் கண்டறிந்து குணப்படுத்திக் கொள்வதுடன் கருவுறவும் வாய்ப்பு உண்டு. சோதனைக் குழாய் குழந்தை (உருவாவதில்) வெற்றி விகிதம் 19 முதல் 25% அதுவும் கையில் குழந்தையுடன் வீட்டுக்குச் செல்லும் தாய்மார்களின் சதவிகிதம் 3 முதல் 10% வரைதான். இப்படி சோதனைக் குழாய் குழந்தைக்காக ஆகும் செலவு குறைந்த பட்சம் ரூ. 40 ஆயிரம் முதல் 50 ஆயிரம் வரை ஆகும்.

ஜெயந்தி கௌரிசங்கர் - பாண்டிச்சேரி

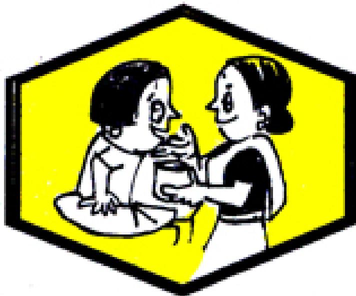
குடும்ப நலத் திட்டத்தில் லேப்ராஸ்கோப்பி முறை எப்படி - விளக்கம் தரவும்.

சாமுண்டி சங்கரி : இந்த லேப்ராஸ்கோப்பி முறையும் சாதாரணமாக செய்யப்படும் குடும்பநல சிகிச்சை போல நிரந்தரமானதுதான். சாதாரண குடும்ப கட்டுப்பாடு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின்பு செய்யப்படும் மறு இணைப்பை விட இந்த லேப்ராஸ்



'ஹாட் பேக்'கில் சூடான இட்லி, சாதம் போன்றவற்றை வைத்தவுடன் மேலே வட்டமான துணியைப் போட்டு மூடிவிடுங்கள். மூடியில் சூட்டினால் ஏற்பட்ட நீராவி (வியர்வை) இருக்காது. சூடும் அதிகநேரம் இருக்கிறது. நான் அனுபவத்தில் கண்டது.

- டி. எஸ். சீதா அண்ணி

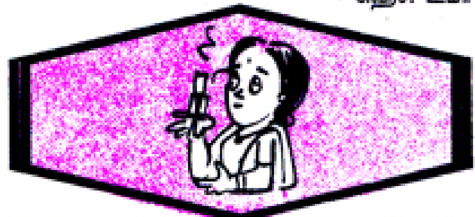


சிறு குழந்தைகளுக்கு முட்டை கொடுக்க ஆரம்பிக்கும்பொழுது மஞ்சள் கருவை மட்டுமே கொடுங்கள். வெள்ளை பாகத்தினால் அலர்ஜி வரலாம்.

- உமா சந்திரசேகர்

துண்டாகிப் போன கொசுவர்த்திச் சுருளை துணி கள் காயப்போட உபயோகப்படுத்தும் இரும்பு (அ) அலுமினிய 'க்ளிப்'பில் செருகி உபயோகப்படுத்த லாம்.

- ஹெச். உமா



கோப்பி முறையில் செய்யப்பட்ட குடும்ப நல அறுவையில் மறு இணைப்பிற்கு வெற்றி வாய்ப்பு அதிகம்.

மனுகாந்தி பொன்மணி

டீன் ஏஜ் பெண்களின் வயிற்று வலி - திருமணமான பின்பு சரியாகி விடுகிறது என்கிறார்களே எப்படி?

சாமுண்டி சங்கரி : சில பெண்களுக்கு கருப்பையின் வாய் மிகவும் சிறியதாக இருக் கும். அதனால் டீன் ஏஜில் திருமணமாகு முன்பு 'விலக்கின்' போது வயிற்றுவலி அதிக மாகும் திருமணமாகி ஒரு குழந்தை பிறந்த பின்பு கருப்பை வாய் தானாகவே பெரியதாகி விடுவதால் வலி குறையும். வலி குறையாமல் மிகவும் அதிகமானால் டி & சி செய்ய வேண் டும். சில டீன் ஏஜ் பெண்களுக்கு கருமுட் டைப் பையில் உண்டாகும் கட்டிகளினா லும் வலி ஏற்படலாம். ஸ்கேனிங் மூலம் இதைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

சுஜாதா ஸ்ரீனிவாசன் - விழுப்புரம்

பூச்சிக்கொல்லி மருந்து தூவப்பட்ட பச்சைக் காய்கறிகளை உண்ணுவதால் பின் விளைவுகள் ஏதேனும் உண்டா? தேன் முடியை வெளுக்க வைக்குமா?

கமலி ஸ்ரீபால் : பூச்சிக்கொல்லி மருந்து களினால் காய்கறிகளுக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள் குறைவுதான். காய்கறிகளை, நன்கு சுத்தப் படுத்திப் பின் சமைப்பது எப்போதுமே நல் லது. எனக்குத் தெரிந்தவரை தேன் முடியை வெளுக்க வைக்கும் என்பதை ஒத்துக் கொள்ள முடியாது.

ஸ்நேகலதா இளங்கோவன் : தேன் தலைமுடியை வெளுக்க வைக்கும் என்பது நிஜம்தான். என்னைப் பொறுத்தவரை நான் கண்டறிந்த உண்மை இது. எனக்கு மிகவும் தெரிந்த ஒருவர் தேனில் மருந்தை குழைத்து உள்ளங்கையில் உண்டபின்பு, ஏதோ ஒரு நினைவில் தன் உள்ளங்கையைத் தலையில் தடவிக் கொண்டு வர தேன்பட்ட இடம் (தலையில்) வெளுத்து விட்டது. இதை நான் நேரிலேயே பார்த்திருக்கிறேன்!

நினைவாற்றல் நன்கு அமைய இயற்கை மருத்துவ முறைகள் உண்டா?

ஸ்நேகலதா : விளம் பரங்கள் நிறைந்த இன்றைய உலகில் எத்த னையோ வகையான நினைவாற்றலைத் தர வல்ல மாத்திரை மருந் துகள் விளம்பரப்படுத்தப்படுகின்றன. ஆனால் அவைகளை வெறும் விளம்பரங்களை பார்த்து மட்டுமே வாங்கி உண்ணக் கூடாது. ஒரு மருத்துவரின் மேற்பார்வையில் மட் டுமே உண்ண வேண்டும். வல்லாரைக் கீரையை அடிக்கடி சமைத்து உண்ணலாம்.

டி.ஆர். ராஜலட்சுமி (மாணவி)

8 டம்ளர் தண்ணீர் குடித்தால் எல்லா நோயுமே நீங்கிவிடும் என்கிறார்களே? இது எந்த அளவு உண்மை?

கமலி ஸ்ரீபால் : இதற்கு முந்தைய கேள்விக்கு என்னுடைய பதில் -

மறதி, பதற்றம், கவனக் குறைவு இவை கள் உணவில் தேவையான சத்துக்கள் குறைவதனால்தான் ஏற்படுகின்றன. வல் லாரை போன்ற கீரை வகைகளை தொடர்ந்து உணவில் சேர்த்துக் கொண்டு வந்தாலே மூன்று மாதங்களிலேயே நல்ல பலன் தரும். வெறும் வயிற்றில் தண்ணீர் குடிப்பதால் உடலில் உள்ள நச்சுத்தன்மை போகும். ஒரு நாளைக்கு 8 டம்ளர் நீர் குடிக்கலாம். ஆனால் ஒரே நேரத்தில் 8 டம்ளர் நீர் என்பது தவறு.

தொகுப்பு : **வைதேகி தேசிகன்**

வேலைக்குச் செல்வதால் கிடைத்து விட்டதா பெண் சுதந்திரம்?



• ராஜலெக்ஷ்மி கணேசன்

• சுபத்ரா கண்ணன்





• கமலா சுந்தர்ராஜன்



• நளினி சுப்ரமணியன்

ராஜலெக்ஷ்மி கணேசன் :

"உத்தியோகம் புருஷ லட்சணம்! பழைய பழமொழி. வேலை என்பது, ஆணுக்கு சமூக அந்தஸ்து. ஆனால் அதே ஒரு பெண்ணுக்கு, கல்யாணத்துக்குக் கிடைத்த நல்ல குவாலிபிகேஷன்.

இந்தக் கண்ணோட்டத்தில்தானே எல்லோரும் பார்க்கிறாங்க? முன்பெல்லாம், பெண் குணம் எப்படி, லட்சணமாயிருப்பாளா, குடும்பம் எப்படி...? இதுதான் கல்யாணத்தின் போது பார்ப்பாங்க.

ஆனால் இப்ப இதெல்லாம் பின்தள்ளப்பட்டு வேலைக்குப் போற பெண்தான் வேணும்னு பையன்கள் கேட்கிற காலமாயிடுச்சு.

விலைவாசி உயர்வு ஒரு காரணமாய் காட்டப்பட்டாலும் அதுவே முழு உண்மையல்ல. ஆடம்பர ஆசை மக்கள் மனசுலே ஆழமாய் வேரூன்றியாச்சு. வரவைப் பற்றிக் கவலைப்படாத செலவுகளுக்கு யாரும் அஞ்சறதில்லே.

பெண் வேலைக்குப் போவதென்பது அவளுடைய சொந்த விருப்பம் என்பது போய், இப்போது கட்டாயமாகி வருகிறது கல்யாணச் சந்தையில்."

சுபத்ரா கண்ணன் :

"பெண்களின் சுதந்திரம் பற்றிய தீவிரமான கருத்து வந்தபோது, அடிமைத் தளையின் காரணம் ஆராயப்பட்டது. பொருளாதார சுதந்திரம்

இல்லாததுனாலேதான் பெண் அடிமைப்பட்டுக் கிடக்கிறாள் என்ற எண்ணம் ஓங்க ஆரம்பித்தது.

விளைவு, பெண்கள் வீட்டை விட்டு வெளியே வர ஆரம்பிச்சாங்க. நெருப்புக்குப் பயந்து, புதைகுழியில் விழுந்த கதையாயிடுச்சு அதுவே.

வீட்டைவிட்டு, உத்தியோக நிமித்தம் வெளியே வரும் ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் நிறைய வித்தியாசமிருக்கிறது. வீட்டில் அன்றாடக் கடமைகள் ஆணுக்குக் குறைவு. பெண்ணுக்கோ வீட்டு நிர்ப்பந்தம் அதிகம்.

பால் வரவில்லையா, காஸ் தீர்ந்து போச்சா, வேலைக்காரி மட்டம் போட்டுவிட்டாளா, வீடு கூட்டி, துடைத்து, துணி துவைத்து, குழந்தைகளைக் கவனித்து, சமைத்து, கடைசியில் சாப்பிட மட்டும் நேரமில்லாமல் ஆபீசுக்கு வருகிறாள்.

வீட்டுச் சுமையை மட்டுமே சுமந்தவள், இப்போது ஆபீஸ் சுமையையும் சேர்த்துச் சுமக்கும் பொதி கழுதையாகிவிட்டாள்.

பெண், குடும்பத் தலைவனின் பொருளாதாரச் சுமையைத் தூக்கத் தோள் கொடுப்பது போல, ஆணும் வீட்டின் வேலைகளில் உதவ தயக்கம் உதறி முன்வர வேண்டாமா? அப்போதுதான் உண்மையான பெண் சுதந்திரம் கிடைக்கும்.''

கமலா சுந்தர்ராஜன் :

''வேலைக்குப் போவதால், பெண்களின் சுதந்திரம் ஓரளவு மீட்கப்பட்டிருக்கு. ஆனால் ஓரளவுதான்.

வேலைக்குன்னு வந்தப்புறம், நாங்க செய்யற எல்லா வேலையையும் சமமாய்ச் செய்யத்தான் வேணும்னு ஆண்கள் கூச்சலிடறாங்க. அது நியாயமாகவே இருக்கட்டும். அதே கூச்சலை ஏன் வீட்டில் போடாமல் ஹிண்டுவும் கையுமாய் டீ.வி. முன்னால் உட்கார்ந்

துடறாங்க?

வெறும் பணம் சம்பாதிப்பதில் மட்டுமே கிடைத்துவிடாது முழுமை யான பெண் சுதந்திரம். வீட்டிலிருப் பவர்கள் அவளின் சுயதன்மையை அங்கீகரித்தால்தான் அது கிடைக்கும்.

தன்னைவிட அதிகம் படித்துவிடு வாளோ, ப்ரமோஷன் கிடைத்தால் தன்னைவிட அதிக சம்பளம் வாங்கி விடுவாளோ போன்ற இன்ஃபீரி யாரிடி காம்ப்ளக்சை விட்டு ஆண்கள் வெளியே வரவேண்டும்.

என் தோழி ஒருத்திக்குக் கிடைத்த நல்ல பதவி உயர்வு அவளது கணவனின் மறுப்பால் உதறப்பட் டது. ஏதோ ஒரு சொத்தைக் காரணம்.

நிறுவனங்களில் பெரிய பதவிக் குப் பெண்கள் வருவதற்குத் தகுதி யிருந்தும், ஆசைப்பட்டாலும், வீட் டின் சூழல் அவளுக்குத் தளையாகி, தடைபோட்டுவிடுகிறது.

குடும்பம் என்ற அமைப்பு நிலை குலையாமல் சீராக இருக்க, பெண், தியாகம் செய்ய வேண்டிய கட்டாயத் தில் இருக்கிறாள்.

இந்தத் தியாகத்தால்தான், பெண் களைவிட அதிகமாய் ஆண்கள் பெரிய பொறுப்புகளை அலுவலகங் களில் வகித்துக் கொண்டிருக்கும் வேடிக்கை நிலை பரவுகிறது.

பின் எங்கிருந்து வருகிறது சுதந் திரப் பேச்செல்லாம்?''

நளினி சுப்ரமணியன் :

நம் நாட்டில் வேலைக்குச் செல் லும் பெண்ணுக்கும், மேலை நாட் டுப் பெண்ணுக்கும் நிறைய வித்தி யாசம் உண்டு.

நமது பெண்கள், உடலால் வீட்டை விட்டு வெளியே வந்துவிட்டாலும், மனத்தளவில் வரமுடியாமல் திண் டாடுகிறார்கள்.

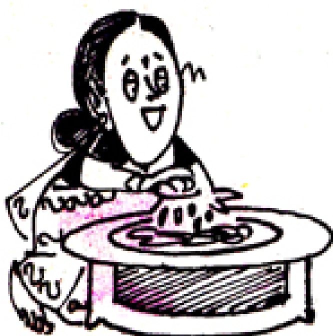
குழந்தைகளின் அருகிலிருந்து கவ னிக்க முடியாத ஏக்கம், கணவனுக்குப் பணிவிடை செய்ய முடியாத வருத்தம் போன்ற குற்ற உணர்வுகளில் சிக்கித் திண்டாடும் பெண்கள் ஏராளம்.

அதுமட்டுமா? அவளின் உழைப் பில் ஈட்டிய மாதச் சம்பளம் கைக்கு வந்ததும் என்ன நினைக்கிறாள்?

போன மாசமே மூணு சக்கர சைக் கிள் கேட்டானே பையன், மாமியா ரோட மூக்குக் கண்ணாடி ஃபிரேம் உடைஞ்சு போச்சே, மாத்தணுமே... மனத்தளவில் சமையல்கட்டுக்குள் தான் வாழ்கிறாள்.

மேலை நாடு போல, தன் சம்பாத்தி யத்தைத் தன் இஷ்டப்படி திட்டமிட, செலவழிக்க ஆரம்பித்தால், தாங்குமா சமூகம்? நமது பாரம்பரிய குணம் அமைப்பு, சீட்டுக்கட்டு மாளிகையாகி விடாதா? ஆண்களால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள் உண்ண உணவு, உடை, இருப்பிடம் என்று வாழ மட்டுமே இந்த உத்தியோகம் பயன்படுகிறது. அதுவரைக்கும் இப்போதைக்கு நாம் சந்தோஷப்பட்டுக் கொள்ளலாம்!''

தொகுப்பு : **என். பாஸ்கர்**



இட்லிகளைக் கட்டியில்லாமல் சுலபமாக உதிர்க்க - ஒரு பேசினில் சுத்தமான தண்ணீரும், பக்கத்தில் ஒரு தாம்பாளமும் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வோர் இட்லியாக பேசினில் இருக்கும் தண்ணீரில் முக்கி உடனே எடுத்து இரு உள்ளங்கைகளுக்கு இடையில் வைத்து நன்றாகத் தண்ணீரை ஒட்டப் பிழிந்துவிட்டு தாம்பாளத்தில் உதிர்க்கவும். அட! எப்படி புட்டு மாவு போலப் பொலபொலவென உதிர்வதைப் பார்த்தீர்களா?

- எஸ். பட்டம்மா

சுபமங்கள ஸ்தோத்ரம்

சாரதா, கணேச, உமா மஹேஸ்வர ஸ்தோத்திரம் போன்ற பல ஸ்தோத்திரங்கள். ஆசிரியர்கள் கே.என். சரஸ்வதி, பி. அர்த்த நாரீஸ்வரர்.

விலை ரூ. 10.00

(கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17.)

எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் சீரகம், சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, மருத்துவம்

எளிய வகையில் வைத்திய முறைகள் சொல்லப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் இரத்தின சண்முகம்.

விலை ரூ. 20.00

(ஸ்ரீ ராகவேந்திர நிலையம், 9, கங்கை யம்மன் கோயில் சந்து, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14.)

நவக்கிரக துதிப்பாடல்கள்

விலை ரூ. 3.00

தினவழிபாடு

விலை ரூ. 3.00

ஸ்ரீ அஷ்ட லக்ஷ்மி வழிபாடு

விலை ரூ. 3.00

(மூன்றும் தொகுப்பு - இரா. இளைய பெருமாள்)

(பதிப்பு - சகுந்தலை நிலையம், 58, ஐயப்ப செட்டித் தெரு, மண்ணடி, சென்னை - 600 001.)

பெண்களுக்குத் தேவையான அவசியமான வீட்டுக் குறிப்புகள்

635 குறிப்புகள். தொகுப்பு - எஸ். லக்ஷ்மி

விலை ரூ. 23.00

(ஸ்ரீ சக்ரா பப்ளிகேஷன்ஸ், 8, கங்கை யம்மன் கோயில் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14.)

அடர்த்தியான தலைமுடி பெற இயற்கை வைத்திய முறைகள்

சீயக்காய்ப் பொடி, நீலி பிருங்காதி தைலம் போன்றவை தயாரிக்கும் முறையும் சொல்கிறார் ஸ்வாமி சம்பந்தம்.

விலை ரூ. 14.00

விஷக்கடிகளுக்கு வீட்டு வைத்தியம்

பூரான் கடி முதல் தேனி குளவி என நிறைய. ஆசிரியர் - ஸ்வாமி சம்பந்தம்

விலை ரூ. 18.00

(இரண்டும் நர்மதா பதிப்பகம், 10/7, ராஜா பாதர் தெரு, பாண்டி பஜார், தி. நகர், சென்னை - 17.)

சுவையான அசைவச் சமையல்

செய்து பார்த்துச் சுவைத்துத் தொகுத்துள்ளார் புவனேஷ்வர்.

விலை ரூ. 25.00

திருக்கடையூர் ஸ்தல வரலாறு

ஸ்த... வரலாறோடு அபிராமி அந்தாதி போன்ற ஸ்லோகங்களும் தொகுத்திருப்பவர் ச. சுப்ரமணியம்.

விலை ரூ. 10.00

(இரண்டும் குமரி பதிப்பகம், 8, நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம் - 1)

பட்டிமன்ற நகைச்சுவை

நூறு குட்டிக் கதைகளைச் சொல்பவர் மு. சாயபு மரைக்காயர்.

விலை ரூ. 16.00

அரும்புகளுக்கு.... ஓர் அரசரின் கதை

வானதி திருநாவுக்கரசு அவர்களின் வாழ்க்கை வரலாறை, அவருடைய பல அருமையான பண்புகளை எளிய நடையில் சொல்லியிருப்பவர் அ. வெற்றிவேலன்.

விலை ரூ. 25.00

(இரண்டும் கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை -17)

நோன்பு

இஸ்லாம் சமுதாயச் சிந்தனைக் கதைகள். ஆசிரியர் ஜே.எம். சாலி.

விலை ரூ. 60.00

(வாசுகி நூலகம், விநாயக நல்லூர், வேடந்

தாங்கல் அஞ்சல், செங்கை எம்.ஜி.ஆர். மாவட்டம் - 603 314.)

நூல் ஏணி

வாழ்க்கைப் போராட்டங்களிலே விழுந்து எழுந்து தாங்கொணாத் துயரோடு தவிக்கும் நடுத்தர வர்க்கக் குடும்பத்தின் இயல்பான முரண்பாடுகளைக் காட்டுகிறார் சிவசங்கரி.

விலை ரூ. 38.00

விலகவா பழகினோம்

அனுராதா ரமணனுக்கே உரிய இயல்பான கதை சொல்லும் பாங்கில் இரண்டு குறுநாவல்கள்.

விலை ரூ. 25.00

(இரண்டும் திருமகள் நிலையம், 55, வெங்கட்நாராயணா ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

செப்புமொழி பதினெட்டுடையாள்

இந்திய மொழிகளில் வெளிவந்த சிறுகதைகளின் தமிழாக்கம். திருவை காலூர் கோ. பிச்சை.

விலை ரூ. 35.00

(நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி. லிட்.) 41-பி சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட், சென்னை - 98.)

நடைமுறை ஜோதிடம்

ஜோதிடம், ஜாதகம் பற்றியும், நாலாமிடம், கோச்சாரம் போன்றவற்றைப் பற்றி அறிய ஆர்வமுள்ளவர்களுக்குத் தருபவர் கௌரி சங்கர்.

விலை ரூ. 17.00

பயன்மிகு பச்சிலை மருத்துவம்

ஆசிரியர் நீலவன்

விலை ரூ. 13.00

(இரண்டும் - யமுனா பிரசுரம், 18/1, ராஜாபாதர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17.)

கிருஷ்ண தாசி

தேவதாசிகள் வாழ்ந்த காலகட்டத்தில் நிகழும் காதல் கதை. ஆசிரியர் இந்திரா சௌந்தர்ராஜன்.

விலை ரூ. 34.00

கண்ணதாசன் கவிதைகளில் கற்பனை

ஆசிரியர் க. ராதா. எம்ஃபில் பட்டத்திற்காக சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்திற்கு அளிக்கப் பெற்ற ஆய்வேடு.

விலை ரூ. 18.00

(இரண்டும் வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17.)

உள்ளத்தைக் கிள்ளியவர்கள்

தாமரைமணாளன் பெரியவர்களுடனான தன்னுடைய அனுபவங்களைச் சுவையாகக் கூறுகிறார்.

விலை ரூ. 15.00

(கற்பகம் புத்தகாலயம், 18, ராஜாபாதர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17.)

ஜோதிட மாமேதைகள் சொல்லும் சூசகங்களும் நுட்பங்களும்

ஆக்கியோர் மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு.

விலை ரூ. 33.00

எனக்குப் பின் எவன்?

ப்ரியா கல்யாண ராமனின் சிறுகதைத் தொகுப்பு.

விலை ரூ. 23.00

(இரண்டும் மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண். 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 17.)

நல வாழ்விற்கு நானூறு வழிகள்

இந்நூல் நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய நம் உடல் கூற்றைப் பற்றியும், ஆரோக்கியத்தைப் பற்றியும் நிறைய சொல்கிறது. ஆசிரியர் அகத்தியதாசன்.

விலை ரூ. 20.00

(7 ஸ்டார் பப்ளிகேஷன்ஸ், 39, இளங்கோ சாலை, தேனாம்பேட்டை, சென்னை -18)

கேசட்

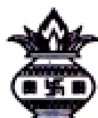
நலக்கல்வி - முதல் பகுதி, இரண்டாம் பகுதி

புகழ்பெற்ற சித்த மருத்துவர் ஆர். கண்ணன் திருச்சி வானொலியில் ஆற்றிய உரையின் தொகுப்பு. முதல் தொகுப்பில் அருகம்புல், சீரகம் போன்றவற்றின் மேன்மை.

இரண்டாம் தொகுப்பில் வெண் புள்ளி நோய் போன்றவை பற்றிய விளக்கம்.

(டாக்டர் ஆர். கண்ணன், பிரியா நர்சிங் ஹோம், 18-D, ராமராயர் தெரு, திருச்சி -17)





அபிராமியின் டெபாசிட் சேகரிப்பு விழா

14.04.95 முதல் 14.05.95 வரை

வைப்பு நிதி திட்டம்

உங்கள் முதலீடு ரூ. **5000/-**

காலம்	வட்டி விகிதம்
46 நாட்கள்	15%
91 நாட்கள்	18%
6 மாதங்கள்	21%
1 வருடம்	24%

மறு முதலீட்டுத் திட்டம்

தொகை : ரூ. 1000/- காலம் 1 வருடம்

1000/- த்தின் பெருக்கம்

12 MONTHS	Rs. 1270/-	27%
24 MONTHS	Rs. 1610/-	30.5%
36 MONTHS	Rs. 2050/-	35%
48 MONTHS	Rs. 2600/-	40%
60 MONTHS	Rs. 3305/-	46%

(மாதம் ரூ. 100 வீதம்) **தொடர் வைப்பு நிதி திட்டம்**

காலம்	முதிர்வு தொகை	காலம்	முதிர்வு தொகை
12 MONTHS	Rs. 1357/-	48 MONTHS	Rs. 7259/-
24 MONTHS	Rs. 3011/-	60 MONTHS	Rs. 9977/-
36 MONTHS	Rs. 4974/-		

அஷ்டலெஷ்மி டெபாசிட் திட்டம்

ரூ. 3000/- = ரூ. 108190/- 15வருடங்கள்

பணத்திற்கு உத்திரவாதம் எப்படி?

★ 20 ஆண்டு கால தேக்கு மரத் திட்டத்தின் மூலம் பல ஆயிரக்கணக்கான உறுப்பினர்களைப் பெற்றுள்ளோம்.
★ பல நூற்றுக்கணக்கான நிலங்களை பக்க பலமாக கொண்டுள்ளது.
★ நன்னீர் இறால் வளர்ப்பு திட்டத்தில் முன்னோடியாக திகழ்கிறது
★ வீட்டுமனை மற்றும் அபார்ட்மெண்ட் கட்டி தருகிறோம்.
★ முன்தேதியிட்ட காசோலை வழங்குகிறோம்.

★ 14.05.95 வரை 3% ஊக்கத்தொகை தருகிறோம்
★ பென்ஷனர் மற்றும் விதவைகளுக்கு 1% அதிக வட்டி வழங்கப்படும்.

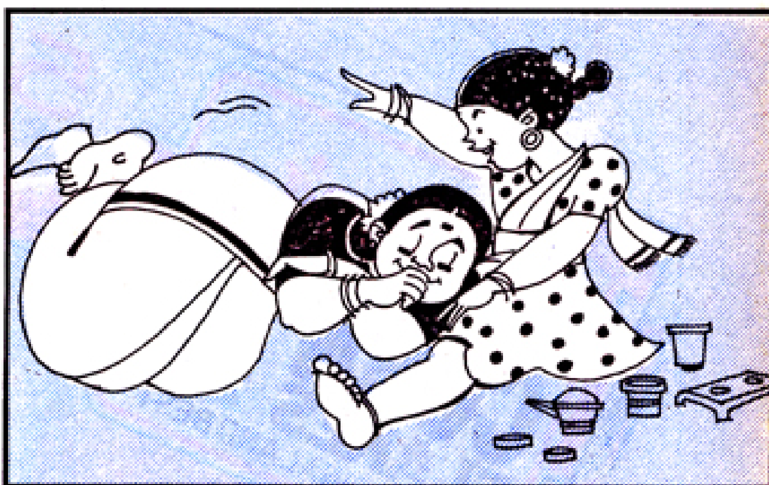
அபிராமி HIGH இன்வெஸ்ட்மெண்ட்ஸ்

(இது ஒரு அபிராமி குரூப் நிறுவனத்தின் அங்கம்)

பதிவு அலுவலகம் :	கிளை அலுவலகம் :	கிளை அலுவலகம் :	கிளை அலுவலகம் :
சித்ரா காம்ப்ளெக்ஸ், சத்திரம் பேருந்து நிலையம் அருகில், திருச்சி - 2. போன்: 31467	49/21, பிருந்தாவன் தெரு, முருகன் காம்ப்ளெக்ஸ், மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 33 போன்: 4840258	சின்னையா காம்ப்ளெக்ஸ், ஐந்து ரோடு, கௌரி தியேட்டர் அருகில், சேலம் - 636 004.	D-6, K.L.R. பில்டிங், 207, சாஸ்திரி ரோடு, ராம் நகர், கோயம்புத்தூர். போன்: 230345 PP

சிற்பிகளை செதுக்கும் சிற்பிகளே!

'குழந்தை வளர்ப்பு' என்பது அற்புதமான ஒரு கலை. நம்மில் பலர், அக்கலையில் கைதேர்ந்தவர்கள் என்று சொல்லிவிட முடியாது. குழந்தை வளர்ப்பில் உடல் வளர்ச்சி, மனவளர்ச்சி என்ற இரு பெரும் பகுதிகளில், முன்னதைப் புத்தக அறிவில் திட்டமிட்டுச் செயலாற்றி விடலாம், மனவளர்ச்சி என்று பார்க்கும்பொழுது கடல் அலைகள் போல் கணக்கிலடங்காத பிரச்னைகள் - சமாளிப்புகள் என்று நம்மைத் திணற வைக்கும். சில அனுபவ பாடங்களைப் பார்க்கலாமா?



● தாயின் வயிற்றில் பத்து மாதம் கருவாக வளர்ந்து ஜனித்த குழந்தை உடலளவில்தான் முழு உருவம் அடைந்திருக்குமே தவிர, மனத்தளவில் அது செதுக்கப்பட வேண்டிய ஒரு கல். சித்திரம் தீட்டப்பட வேண்டிய ஒரு வெண் திரை. ஒரு சிற்பியின் மனோ பாவத்துடன் குழந்தையை உருவாக்க முயல வேண்டும். ஒரு கைதேர்ந்த ஓவியனின் சிரத்தையுடன் பொறுமையுடன் செயலாற்ற வேண்டும்.

● ஒரு கையில் பாசத்தைச் சுத்தியலாகவும், மறு கையில் பொறுமையை உளியாகவும் ஏந்திச் செதுக்கத் துவங்குங்கள். நாட்டின் எதிர்காலச் சிற்பிகளைச் செதுக்கும் சிற்பி நீங்கள். கவனம் தேவை.

● உங்கள் மடியில் சிசுவாக விழுந்த ஜீவனின் இரு கண்களையும் பாருங்கள். 'இவன் முரடன்'; 'இவன் முட்டாள்' என்றா காட்டுகின்றன? இறைவன் நம் கைகளில் தந்தது வெறும் பச்சை மண். அது சிற்பமாவதும், சீரழிவதும் நம் கைகளில்தான் இருக்கிறது.

● பெற்றோர்கள்இருவரும் சீரான தண்டவாளங்கள் போல் இணைகோடுகளாக இருந்தால்தான் தண்டவாளங்களை

காலை எழுந்



NOW IN INDIA
Kellogg's
CORN FLAKES
THE ORIGINAL AND BEST
5 ESSENTIAL VITAMINS & IRON
99% FAT FREE
SERVING SUGGESTION
TRY WITH FRESH FRUIT
HTA-1038-95

தவுடன் படிப்பு

உங்களுக்குத் தெரியுமா இரவு முழுவதும் நாம் தூங்கும் போது உண்மையில் விரதம் இருக்கிறோம் என்று?

அதனால்தான் அந்த உண்ணாவிரதத்தை உடைக்க காலை உணவு மிக அவசியமாகிறது.

சிலசமயங்களில் தூக்கம் 12 மணிநேரம் கூட நீடிக்கும். அச்சமயங்களில் காலை உணவு இன்றியமையாத ஒன்று.

அது அந்த நாளுக்குத் தேவையான சக்தியைத் தரும். ஊட்டச்சத்துக்களை குடும்பத்தினருக்குத் தரும்.

அறிமுகம் கெலாக்ஸ். உண்ணத் தயாராய் ஒரு காலை உணவு

கெலாக்ஸ் கார்ன் ஃப்லேக்ஸ், கெலாக்ஸ் வீட் ஃப்லேக்ஸ், கெலாக்ஸ் பாஸ்மதி ஃப்லேக்ஸ்.

சத்துள்ள தானியவகைகளின் நன்மைகளைக் கொண்ட மூன்றுவித உணவுகள். ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்தவை.

உணவு நிபுணர்கள் ஒரு கிண்ணம் கெலாக்ஸ் காலை உணவை பாலுடன் கலந்து உண்டால் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கு காலையில் தேவையான சக்தி கிடைக்கும் என்கின்றனர்.

இது உங்களை துடிதுடிப்பாக வைத்திருக்கவும், ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கவும் செய்யும் என்று நிரூபிக்கப்பட்டது.

சுவையான கெலாக்ஸ் காலை உணவில் மறைந்திருக்கும் ஊட்டச்சத்துக்களைப் பார்த்தால் அவை உண்மை என்று புலப்படும். இதோ விபரம்—

கெலாக்ஸ் கார்ன் ஃப்லேக்ஸ்	காம்ப்ளெக்ஸ் கார்போஹைட்ரேட்கள், புரதம், விட்டமின், இரும்புச்சத்து.
கெலாக்ஸ் பாஸ்மதி ஃப்லேக்ஸ்	காம்ப்ளெக்ஸ் கார்போஹைட்ரேட்கள், புரதம், விட்டமின், இரும்புச்சத்து.
கெலாக்ஸ் வீட் ஃப்லேக்ஸ்	திட்ட உணவு நாரிழை, காம்ப்ளெக்ஸ் கார்போஹைட்ரேட்கள், புரதம், விட்டமின், இரும்புச்சத்து.

எல்லா கெலாக்ஸ் காலை உணவு வகைகளும் முறுகலாக வாட்டப்பட்டது. பொரிக்கப்பட்டதில்லை. வறுக்கப்பட்டதில்லை. எனவே 98% முதல் 99% **கொழுப்பில்லை, 100% கொலஸ்ட்ரால் இல்லை.**

எனவேதான் உலகெங்கும் மக்கள் இந்த உண்மைகளை காலைதோறும் கற்றறிகிறார்கள். இனி உரக்கச் சொல்லுங்கள் கெ-லா-க்-ஸ்!





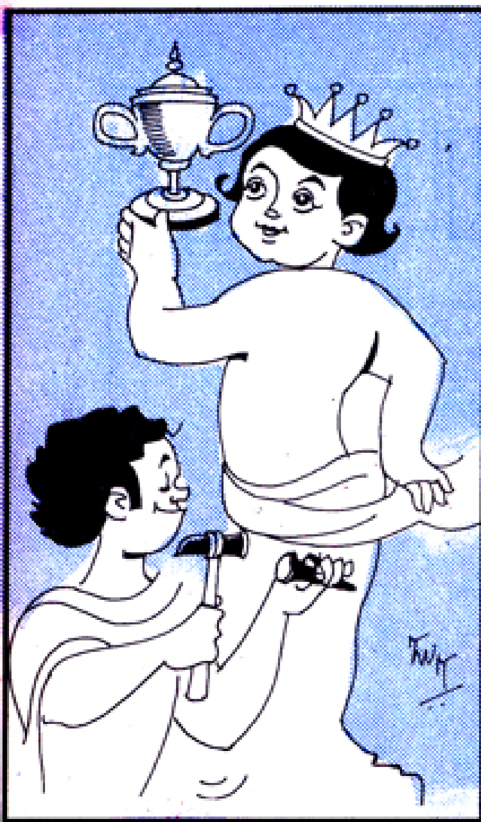
மேலும் விபரங்களுக்கு எழுதவும்: த கெலாக்ஸ் நியூட்ரிஷன் அட்வைஸரி சர்வீஸ், 56, மேக்கர் சேம்பர்ஸ் VI, நாரிமன் பாயிண்ட், பம்பாய்-400 021.

Kellogg's®

BREAKFAST CEREALS

தேர்ந்தெடுத்த நகரங்களில் மட்டுமே கிடைக்கிறது.

சத்துள்ள, சுவையான, குடும்ப காலை உணவு.

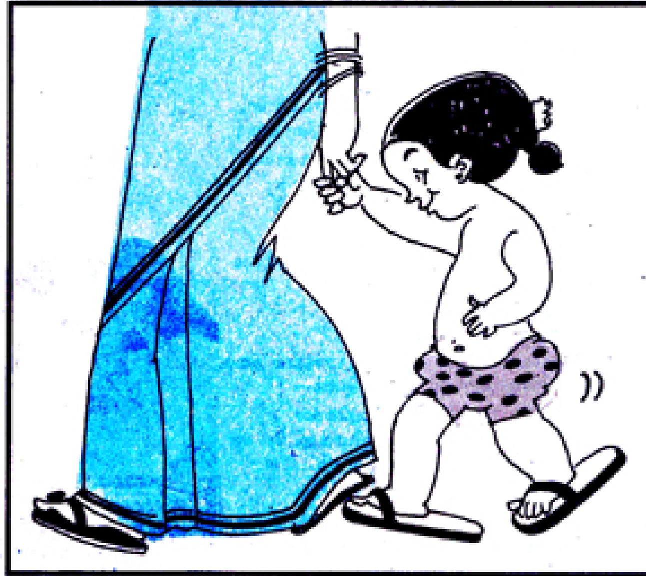


நம்பி ஓடும் ரயில்களான குழந்தைகளும் தடம் புரளாமல் வாழ்க்கையில் வெற்றியை நோக்கிச் செல்ல முடியும்.

● காமத்திலும் கோபத்திலும் மனிதன் மிருகங்களைவிடக் கேவலமாகத் தெரிவான். கணவன் - மனைவி தங்கள் பிணக்குகளைக் குழந்தைகள் அறியாமல் நான்கு சுவர்களுக்குள் வைத்துக் கொள்வது நல்லது. நம்முள் உறங்கும் மிருகத்தைக் குழந்தைகளுக்குக் காட்ட வேண்டியதன் அவசியம் என்ன?

● குழந்தைகளிடம் ஒரு நல்ல குணம் பதிய வேண்டும் என்று உண்மையாகவே நீங்கள் விரும்பினால் அதைச் சொல்லிக் காட்டுவதைவிடச் செயலில் காட்டுவது தான் சிறந்த வழி. முன்னதைவிடப் பின்னதுக்குத்தான் சக்தி அதிகம். பிஞ்சுக் கால்கள் என்றுமே தனக்கு முன்னே தெரியும் காலடிச் சுவடுகளைப் பின்பற்றித்தான் நடைபோடும். முதலில் நாம் செல்லும் பாதை சீரானதாக இருக்கட்டும்.

● குழந்தைகள் உங்கள் அடிமைகள் என்ற தவறான எண்ணத்துடன் குழந்தைகளை அடக்க நினைக்காதீர்கள். அவர்களுக்காக இறைவனால் படைக்கப்பட்டப் பாதுகாப்பாளர்கள்தான் நீங்கள் - நீங்களே படைத்தவனாகிவிட முடியாது. அன்னை



யும் பிதாவும் முன்னறி தெய்வம் என்ற மறுக்க முடியாத உண்மை யைக் குழந்தைகள் தாங்களாகவே உணர வேண்டுமே தவிர, நாமாக ஓதிக் கொண் டிருக்கக் கூடாது. குழந்தைகளுக்கு நல்ல நண்பனாக ஆலோசனை வழங்குங்கள் ஆணை இடாதீர்கள்.

● குழந்தைகளோடு குழந்தையாய் ஒரு நாளைக்கு அரைமணி நேரமாவது ஒரு நல்ல தோழியாக, தோழனாக அவர்

கள் வயதுக்கேற்ற மனநிலையோடு செல வழியுங்கள். அந்தக் குறைந்த நேரத்தில் அவர்கள் மனத்தில் அசைக்க முடியாத இடத்தைப் பிடிக்க முயலுங்கள். குழந்தை களோடு எத்தனை மணி நேரம் செலவிடு கிறீர்கள் என்பதைவிட, எப்படிச் செலவிடு கிறீர்கள் என்பதுதான் யோசிக்கப்பட வேண்டிய விஷயம்.

● அடுத்த வீட்டுக் குழந்தையோடு உங்கள் செல்வங்களை ஒப்பிடும் முன், அடுத்த வீட்டுப் பெற்றோருடன் உங்களை ஒப்பிட்டு உங்கள் குழந்தை கேள்வி எழுப் பினால் அதற்காக பதிலைத் தயாராக வைத் துக் கொண்டு அணுகுங்கள். அந்தப் பிஞ்சு மூளைக்குள் ஆயிரம் கேள்விகள் அலைஅலையாய் அடித்துக் கொண்டு தான் இருக்கும். ஆனால், வாய் மூடி இருப் பதன் காரணம், தன் சந்தேகத்தைத் தீர்த்துக் கொள்ள அவனுக்கு உரிமை இல்லை. குழந்தையின் பரிதாபமான மௌ னத்தை நமக்குச் சாதகமாக எடுத்துக் கொள்ளலாமா?

● குழந்தைகளிடம் அன்பைக் காட்டு வதில் பாரபட்சம் வேண்டாம். பணத்தைப் பகிர்ந்தால் பாதியாகும். அன்பைப் பகிர்ந் தால், ஊற்று நீராக உயருமே தவிர, வற்றி விடாது. குழந்தைகளிடையே அன்பு - கண்டிப்பில் பாரபட்சம் காட்டினால், அவர் களிடையே நிலவ வேண்டிய ஒற்று மையை முளையிலேயே கிள்ளி எறியும் மோசமான தோட்டக்காரர் நீங்கள். தயவு செய்து களைகளை மட்டும் எடுங்கள். குடும்பம் என்ற தோட்டத்தில் பூத்துக் குலுங்க வேண்டிய செடிகளையும் சேர்த் துப் பிடுங்காதீர்கள்.

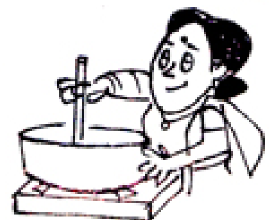
● பிறவி எடுப்பது அவரவர் தேர்ந் தெடுத்து வருவதல்ல. குழந்தைகளில் ஆண்-பெண் என்ற பேதம் பார்க்காதீர்கள். இறைவன் நமக்கு உவந்து அளித்த மழலைச் செல்வங்களைப் பேதமின்றிப் பேணி வளர்ப்போம்.

● அலுவலகத்தின் வேலைக் களைப் பை, வெறுப்பை, மேலதிகாரியிடம் காட்ட இயலாமல் அடக்கி வைத்த கோபத்தை வீட்டுக்குள் கொண்டு வராதீர்கள். நீங்கள் சுமக்க வேண்டிய சுமைகளை அந்தப் பிஞ்சுகளின் தலையில் இடியாக இறக்கா தீர்கள். வாசலில் மிதியடிகளைக் கழற்றி வைக்கும்போதே அவைகளோடு அலு வலகப் பரபரப்பையும் சேர்த்துக் கழற்றி வையுங்கள். அலுவலகத்தில் நீங்கள் இல்லை யென்றால் அதை நிரப்ப ஆயிரம் பேர் காத் திருக்கின்றனர். இல்லத்தில் உங்கள் இடத்தை நீங்கள்தான் நிரப்ப வேண்டும். அதை அழகாக நிரப்புங்கள்.

— கோமதி நடராஜன்

சர்க்கரைப் பொங்கல் செய்தேன். வெல்லம் அதிகம் ஆகிவிட்டது. என் கணவரோ திட்டுவார். உடனே, ஒரு தம்ளர் காய்ச்சிய பாலைவிட்டு அடுப்பில் வைத் துக் கிளறினேன். சமனமாகிவிட் டது.

- ஆர். பார்வதி



அறிவுக்கு அதிபதி புதன்



• அகோரமூர்த்தி

நவக்கிரக நாயகர்கள் - 4

திருவெண்காடு! இந்தப் புனித க்ஷேத்திரத்தின் மகிமையைப் பலரிடம் கேட்ட போதும், புத்தகங்களைப் படித்த போதும்தான் தெரிந்து கொள்ள முடிந்தது, இந்த அற்புத ஊரின் சிறப்பை. வெயிலில் இன்று பதைபதைக்கும் ஏதோ பத்து பேர் அங்கொருவரும், இங்கொருவருமாகக் காணப்படும் அந்தப் பெரிய கோயிலில்தான் எத்தனை விசேஷங்கள் நடந்திருக்கின்றன? எவ்வளவு மகிமைவாய்ந்த தெய்வங்கள் குடி கொண்டு இருக்கின்றன!

புதன் க்ஷேத்ரம் திருவெண்காடு. கல்வி, ஞானம், ஜோதிடம், நுண்ணறிவு என அனைத்திற்கும் அதிபதி புதன். இவனுக்கு உரிய இந்த க்ஷேத்திரத்தில் இவன் அமர்ந்திருக்கும் இடமே மிகவும் விசேஷமானது. மாதங்க முனிவருக்கு மகளாகப் பிறந்து வெண்காட்டு நாயகரை மணம் புரியத் தவமிருந்த அன்னை இங்கே அந்த மாதொருபாகனைக் கரம் பற்றுகிறாள். மாதங்கி, நம்பிராட்டி, வேயனதோளி நாச்சியார் என அநேக் பெயர்களைக் கொண்ட இவள், இங்கே பிரம்மனுக்கு உபதேசம் செய்து 'பிரம்ம வித்யாம்பிகை' ஆனாள்.

நான்கு கரங்களுடைய நாயகி இவள். இடது மேற்கரத்தில் 'தனம் தரும்' தாமரைப் பூவும், வலது மேற்கரத்தில் கல்வி தரும் அக்க மாலையும் கொண்டுள்ளாள். வலது கீழ் கரம் 'தளர்வறியா மனந்தரும்' அபயக்கரமாகவும், திருவடிகளைக் காட்டும் இடது கீழ்கரம், 'தெய்வ வடிவும் தரும்' முக்தி தரும் ஞானக்கரமாகவும் காட்சி தருகிறாள். திவ்ய ஜோதியில் மினிரும் இந்த அழகின் 'லஹரி'யை வணங்குகிறோம்.

இப்போர்ப்பட்ட பிரம்ம வித்யாம்பிகைக்கு இடது புறத்தில்தான் புதப் பெரு

மஞ்சுளா ரமேஷ்

• பிரம்ம வித்யாம்பிகை

மான் காட்சி தருகிறான். இவனுக்குத் தென்புறம் பிரம்ம சமாதி. எதிரே தந்தை சந்திரன் கோவிலும், சந்திர தீர்த்தமும் உள்ளது. இப்படி விசேஷ அமைப்பில் பச்சை வண்ண உடையுடுத்தி அமர்ந்திருக்கும் புதன் இங்கு அனுக்கிரஹ மூர்த்தி. அதாவது வேண்டுவதை வேண்டுவோர்க்கு அருளும் - அனுக்கிரகிக்கும் நாயகனாக விளங்குகிறார்.

புதன் சம்பந்தப்பட்ட தோஷங்கள் நீங்கவும், கல்வி கேள்விகளில் மேலும் சிறப்புப் பெறவும் இங்கு வந்து வேண்டி அருள் பெறுவோர் அனுக்கிரகம் அடைகிறார்கள். புதனை அலிக்கிரகம் எனச் சொல்லுவார்கள். புத்திரதோஷம் உள்ளவர்களும் மக்வு வேண்டி இங்கு பரிகாரம் செய்ய, பலன் அடைந்தவர்கள் நிறைய உண்டு என்கிறார்கள் இக்கோயிலைச் சார்ந்தவர்கள்.

புதனுக்கு உரிய க்ஷேத்திரமாக விளங்கும் திருவெண்காடும் ஏரானமான சிறப்புக்களைப் பெற்றுள்ளது. சிவனுடைய 64 மூர்த்தி பேதங்களுள் 'அகோரமூர்த்தி' ஒருவராவர். இவர் எழுந்தருளியுள்ள ஒரே கோயில் இக்கோயில்தான். இறைவனிடம் வரம் பெற்று உலகிற்குத் தீங்கு செய்து கொண்டிருந்த மருத்துவாகரனை அடக்க சிவனின் திருமுகத்தினின்று தோன்றியவரே



• புதன்

We accept Fixed Deposits at the rate of 24% with incentivies.

காசி ஹவுசிங் & டெவலப்மெண்ட் லிமிடெட் நிறுவனத்தார் சென்னையில் பிரதான இடங்களான, பெசன்ட் நகர், கோடம்பாக்கம், ரெங்கராஜபுரம், கிண்டி, திருவெற்றியூர் (காலடிப்பேட்டை) மற்றும் கே. கே. நகர் மேற்கு, சாலிகிராமம், வடபழனி, குமரன் காலனி, வளசரவாக்கம் போன்ற இடங்களில் அடுக்கு மாடி வீடுகள் கீழ்க்கண்ட மூன்று திட்டங்கள் மூலம் வழங்குகிறார்கள்.

உடனடி குடிபுகும் திட்டம் :

இத் திட்டத்தில் வீட்டின் முழு தொகையும் உடனே செலுத்தி உங்களுக்குத் தேவையான இடங்களில் சொந்த வீட்டைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம். இத் திட்டத்தில் சேருபவர்களுக்கு சிறப்பு ரொக்க தள்ளுபடி வழங்கப்படும்.

சுபமங்களா திட்டம் :

இத் திட்டத்தில் வீட்டின் மொத்த விலையில் ரூ. 10,000/- மட்டுமே அட்வான்ஸாக செலுத்தி உங்களுக்கு விருப்பமான வீட்டினைத் தேர்ந்தெடுத்து குடியேறலாம். மீதமுள்ள தொகைக்கு எல்.ஐ.சி. மற்றும் கேன்ஃபின் ஆகிய இடங்களில் கடனுதவி ஏற்பாடு செய்து தருகிறோம்.

காசி குரூப் ஹவுசிங் பெனிபிட் ஸ்கீம் :

இத் திட்டத்தில் மாதத் தவணைகளாக ரூ. 1,500/- முதல் ரூ. 5,000/- வரை செலுத்தி குலுக்கல் மூலம் 300 சதுரடிகள் முதல் 1000 சதுரடிகள் வரையிலுள்ள வீட்டினைத் தேர்ந்தெடுத்து குடியேறலாம். மீதமுள்ள தொகையை அதே தவணைகளாகச் செலுத்தலாம். இத் திட்டத்தில் சேருபவர்களுக்கு சிறப்பு பரிசுகள் வழங்கப்படும்.

மேலும் விவரங்களுக்கு :

காசி பில்டர்ஸ்

மற்றும்

காசி ஹவுஸிங் & டெவலப்மெண்ட் லிமிடெட்

காசி தியேட்டர் காம்ப்ளக்ஸ்,
91, 92 ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
அசோக் நகர், சென்னை - 600 083.
போன் : 4822206, 4821969, 4825606, 4825506 FAX : 044-4822206
கிளை அலுவலகம் : நெ. 13, கிழக்கு ஜோன்ஸ் ரோடு, சைதாப்பேட்டை,
சென்னை - 600 015, போன் : 456464

குறிப்பு : இனிவரும் காலங்களில் அடையாறு, காந்தி நகர், கோட்டூர்புரம், கொட்டிவாக்கம், மத்தவெளி, பட்டினபாக்கம், அண்ணாநகர், மயிலாப்பூர் போன்ற இடங்களில் வீடுகள் புதிதாக ஆரம்பிக்கப்பட உள்ளன என்பதை உறுப்பினர்களுக்கு தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

ஞாயிறு முழு அலுவலகம் உண்டு

அகோர மூர்த்தியாவார். தட்சயாகத்தை அழிக்க எழுந்தவர் அகோர வீரபத்திரர். அவர் வேறு. இத்திருத்தலத்தில் மட்டுமே குடிகொண்டுள்ள அகோர மூர்த்தியின் திருவுருவம் சொல்லொணா அழகுடன் காட்சி தருகிறது. எட்டு கரங்களும், ஏழு ஆயுதங்களும், முன் வைத்த காலும், விழித்த கண்களுமாகச் செவ்வாடை பூண்டு துஷ்டநிக்ரகம் செய்யப் புறப்பட்ட அகோர மூர்த்தி தீயவர்க்கு எரிசக்தி; தூயவரைக் காக்கும் கடவுளும் இவரே.

அதேபோல திருவெண்காட்டை 'ஆதி சிதம்பரம்' எனவும் சொல்லலாம். நடராஜப் பெருமான் 'ஆடவல்லான்' ஆக அதே போன்று இங்குள்ள சபையிலே உள்ளார். ஸ்படிக லிங்கமும், சிதம்பர ரகசியமும் இங்கும் உண்டு.

இங்கு மற்றொரு விசேஷம் - மூன்று தீர்த்தங்கள், மூன்று தல விருட்சங்கள் ஆகும். அக்கினி, சூரியன், சந்திரன் என்பவை தீர்த்தங்கள். வடவால், கொன்றை, வில்வம் மூன்றும் சிவனாருக்கு உரிய சிறப்பான விருட்சங்கள் அன்றோ. இந்த அக்கினி, சூரிய, சந்திர தீர்த்தங்கள் சிலப்பதிகாரத்தில் குறிப்பிடுபவை என்கிறார்கள். அதேபோல் திருவெண்காடு பற்றியே ராமாயணத்திலும் வருகிறது. "சுவேதாரண்ய க்ஷேத்திரத்தில் (ஸ்வேதம் - வெண்மை. ஆரண்யம் - காடு) எமனை சுவேதாரண்யேஸ்வரர் எவ்வாறு சம்ஹாரம் செய்தாரோ, அவ்வாறே கரதூஷணாதிகளை இராமன் சம்ஹாரம் செய்தார்" என்கிறார் வால்மீகி.

ஸ்வேத கேது மார்கண்டேயனைப் போல இங்கு வழிபட்டு, யமனிடமிருந்து காத்தருளப் பெற்றதும், ஸ்வேதன் எனும் மன்னர் இவ்வீசனைத் தழுவி யமனிடமிருந்து மீண்டதும் இங்கு நடந்ததால்தான் இவற்றை வால்மீகி குறிப்பிடுகிறார்.

இன்னும் நிறைய உண்டு, இந்த க்ஷேத்திரத்தின் மகிமை. அறுபத்தி நான்கு சக்தி பீடங்களில் இதுவும் ஒன்று. சைவக் குரவர்கள் நால்வரும் இங்கு பாடியுள்ளனர். காசிக்குச் சமமான ஆறு க்ஷேத்திரங்களுள் இதுவும் ஒன்று. பட்டினத்தடிகள் சிவதீட்சை பெற்ற இடம். இப்படி இன்னும் பல விசேஷங்கள் உள்ளன.

இப்பேர்ப்பட்ட திருத்தலத்தில் விசேஷமான அமைப்புக்களுடன் ஞானகாரகன் புதன் குடி கொண்டுள்ளது மிகச் சிறப்பான ஒன்றாகும். புதன் ஜாதகத்தில் சரியாக அமையாவிட்டால் அறிவுக் குறைபாடும், கல்வியில் மந்த நிலை, நரம்புத் தளர்ச்சி ஆகியவை ஏற்படும்.

அப்படிப்பட்டவர்கள் இங்கு வந்து வணங்கி பரிகாரம் செய்ய தோஷங்கள் நீங்குகிறது என்பார்கள்.

"ஆத்ரேய கோத்திரத்தில், ஆயில்ய நட்சத்திரத்தில் திருவெண்காட்டில் பிறந்த அந்தணருக்கு உணவும், உடையும், மரகதப் பச்சைக் கல்லும் தானம் செய்து புதனுக்கு விடியற்காலையில் முறைப்படி சாந்தி செய்து, ஸ்கந்த புராணம், புதகவசம், புதஸ்தோத்திரம், புத காயத்ரி, ஆகியவைகளைப் பாராயணம் செய்தால் புதனருளைப் பெறலாம்" என்று ஒரு செய்தி சொல்லப்படுகிறது.

"நிறைய பேர் இந்த க்ஷேத்திரத்தின் மகிமையைத் தெரிந்து கொண்டுதான் வருகிறார்கள். அதுவும் இன்றைக்குக் கல்வி, ஞானம் தானே ரொம்பவும் முக்கியம். நாமதான்

• சோமு குருக்கள்





• ஜெயபாலன் (அறங்காவலர் குழு தலைவர்)



• விஷ்ணு பிரசாத் (நிர்வாக அதிகாரி)

சரியா படிக்கலை, நம்ப குழந்தைகளாவது சரியா படிக்கணுமே என்று நினைக்காத பெற்றோரே இன்றைக்கு இல்லை என்று சொல்லலாம். நம்ப முயற்சியோட தெய்வ அனுக்கிரஹமும் சேரும் போது எந்தக் காரியமும் ரொம்ப நல்லா பரிமளிக்கும். நல்லா படிப்பு வரணும்னு நினைக்கிறவங்க முழு நம்பிக்கையோடு புத காயத்ரி சொல்வது ரொம்ப சிறப்பானது" என்கிறார் இக்கோயிலைச் சேர்ந்த தலைமை அர்ச்சகரான சோமு குருக்கள்.

புதனின் குணங்களை வருணிக்கும் போது நாம் பல செய்திகளைத் தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

அறிவு காரகனான புதன் கணிதம், தர்க்



கம், வைத்திய அறி
இவற்றிற்கு மூலகர்த்த
நாடகம், நடனம், புத்தக
இருபொருள்பட பேச
திறன், பளிச்சென்ற உச்
ரிப்பு, நகைச்சுவைப் பேச்சு
இவற்றிற்கும் இவனே அதி
பதி.

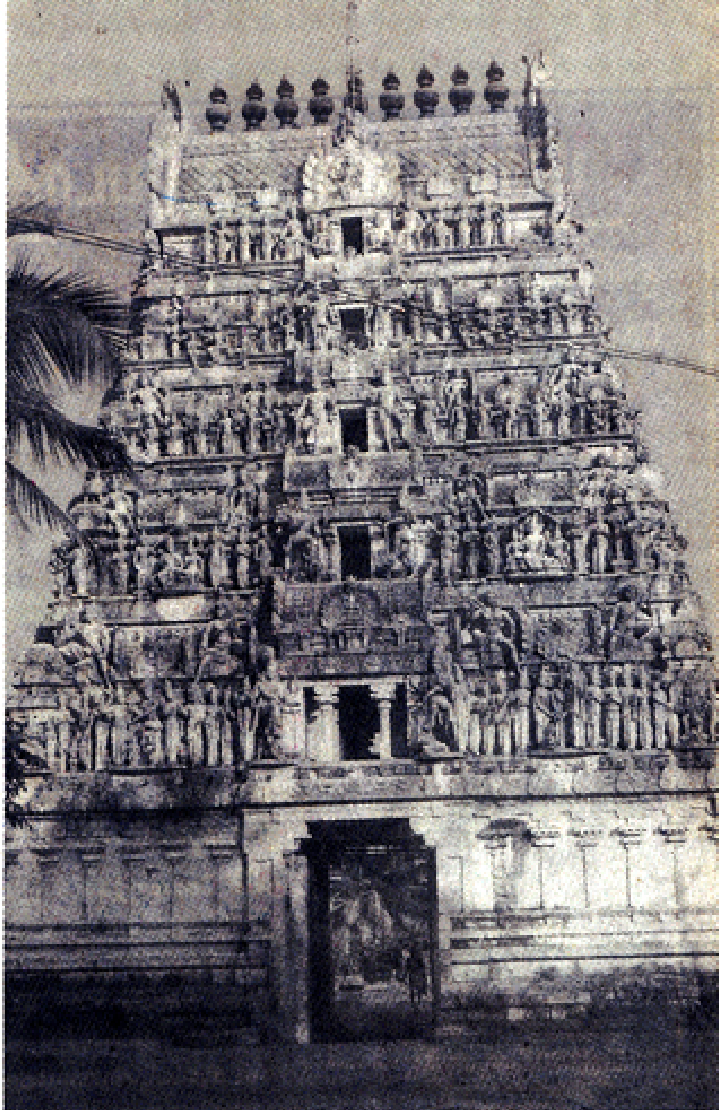
உடலில் நரம்பு இவனே
நரம்பு அமைப்பு முறையில்
ஆதாரம் இவனே. எனவே
தான் நரம்புத் தளர்ச்சி
நோய்க்கும் காரணம
கிறான்.

பஞ்சபூதங்களில் மண்
இவனே. வடதிசைக்
உரியவன். 'புதன் ஆச்ர
மாமி ஸ்ததம்' என
தொடங்கி தன் கீர்த்தனை
யில் இவனின் பிரபாவ
களைச் சொல்கிறார் தீக்ஷி
தர். புதமந்திரம் ஜபித்தால்
கவிபாடும் திறன் வரும்
என்பது பெரியோர் கூற்று.

காக்கும் கடவுளின் திரு
வருளை நமக்கெல்லாம் வா
வழங்கும் ஆற்றல் படைத்த
புதனை, இதயத்திலே
இருத்தி வழிபடுவோம்
நம்மை அறிவாற்றல் மிக்கோ
ராகச் செய்யப் பிரார்த்தி
போம்.

படங்கள்

ராஜு நாராயண்



மனிதர்கள் வாழ்வில் நவக்கிரக நாயகர்கள்

'அவனுக்கு சுக்ரதசை அடிக்குதய்யா' என்பார்கள். ஆனால் சுக்ரதசை எல்லாருக்குமே பிரமாதமான நன்மை செய்வதில்லை. ஒருவருக்குச் சனி தசை வரப் போகிறதே என்ற பயம். ஆனால் அந்த சனி தசையில் அவருக்குக் கிடைத்த வாய்ப்புகள் அவரை வாழ்வின் உச்சிக்கே கொண்டு செல்லும். இப்படி நவக்கிரகங்களும் எல்லோருக்கும் ஒரே பலனைத் தருவதில்லை. சிலருக்கு நலனும், பலனும் தரும் தசாபுக்திகள் வேறு சிலருக்கு பாதகங் களைத் தருவதேன்? - என்றொரு கேள்வி.

இதைப் பற்றி ஜோதிடக் கலை நிபுணரான திரு. சுப்ரமணியன் அவர்களிடம் கேட்டபோது -

“நம் இந்து வேதாந்த ஜோதிட சாஸ்திரத்தில் தசா காலங்களைக் கொண்டு ஜாதகப் பலன்கள் கூறும் வழிமுறைகள் மற்றும் சம்பவங்கள் நடக்கும் காலகட்டங்களை குறிப்பிடும் முறைகள் சிறப்பம்சங்களாகும். பலவிதமான தசாகால நிர்ணயங்கள் இருப்பினும் நம் நாட்டில் பிரபலமானதும் புழக்கத்தி லிருந்து வருவதும் இரண்டே முறைகள்தான். அவை 'விம்ஷோத்தரி தசாகால நிர்ணயம், உடுமஹா

பிறகு வருத்தப்படாதீர்கள்!

ஒவ்வொரு மாதமும் **ஹெல்த்** தவறாமல் வாங்கி
பத்திரப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

- ஒரு டாக்டரே உங்களுடன் இருப்பது போன்ற
மன நிம்மதி கிடைக்கும்!

எல்லாவித நோய்களையும், மருந்துகளையும், சிகிச்சை
முறைகளையும் டாக்டர்களே எழுதும் கட்டுரைகள்



இணைப்பு: "நீரிழிவு"
பல்துறை டாக்டர்கள்
பார்வையில்

ஹெல்த்

மாறுபட்ட மருத்துவ மாத இதழ்

விலை ரூ.7

ஆசிரியர் : எம்.ஜி.வல்லபன்

மே இதழில்....

இதயக் கோளாறுகள் பற்றி...

தமிழ்நாடு ஹாஸ்பிட்டல் டாக்டர்கள் அலைகிறார்கள்...

உடற்பயிற்சிகள் அவசியமே அல்ல.

20 நிமிடங்களில் கண் பொறை சிகிச்சை.

டாக்டர் அமர் அகர்வால்

நீங்கள் சிகப்பழகியாக வேண்டுமா?

அப்பலோ டாக்டர் அனந் கிருஷ்ணன்

Medical controversies : by Dr Siddiq Jamal & Dr Fazlur Rahman (in English)

மேகலா காமிக்ஸ்

வெளிவந்துவிட்டது.....

விடுமுறையில் பொழுது போக்க....

வித்தியாசமான சித்திரக்கதை....

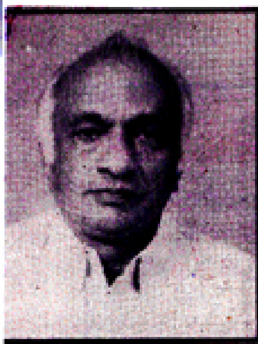
அமெரிக்க சீக்ரெட் ஏஜண்ட்
காரிகன் துப்பறியும்

ப்ளாக் மெயில்

முழு நீள சித்திரக்கதை

விலை ரூ.5

ஹிமாலயா பப்ளிகேஷன்ஸ் (பி) லிட்., 96, காம்தார் நகர், மகாலிங்கபுரம், சென்னை - 600 034.



• சுப்ரமண்யம்

தசா கால நிர்ணயம் என்பதாகும். இந்த வழி முறையில் ராசிகள், பாவங்கள், கிரகங்கள் மற்றும் நட்சத்திரங்கள் இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

மனித உடலில் நரம்புகள், தசைகள் எலும்புகள் இணைக்கப்பட்டு உயிர் சக்தி அளிப்பதுபோல விண்வெளியில் ராசி மண்டலங்கள், கிரகங்கள், கோடிக்கணக்கான நட்சத்திரங்கள் ஆகியவை பஞ்சபூதங்களுடன் இணைக்கப்பட்டு பூமியில் தங்கள் ஈர்ப்பு சக்தியை செலுத்தி ஆதிக்கம் செய்கின்ற வகைகளை மாமுனிவர்கள் தங்கள் தவ பலத்தாலும், உள்ளுணர்வுகளாலும் கண்டுபிடித்து வழங்கியுள்ளனர். வான்வெளியில் கோடிக் கணக்கான விண்மீன்கள் உண்டு என்றாலும் அவற்றில் அளவில் பெரியவைகள் அல்லது மண்டலங்களாக உள்ளவைகளுமான 27 நட்சத்திரங்களைத் தேர்ந்தெடுத்தனர். அவைகளை 9 கிரகங்களின் ஆதிக்கத்துடன் இணைத்து மானுட வாழ்வில் மற்றும் பூமியிலிருக்கும் இதர அமைப்புக்களுடன் ஒப்பினை செய்து அவைகளின் சக்தியால் இயங்கும் விளைவுகளைக் கண்டு நமக்கு விளக்கியுள்ளனர் நம் முன்னோர்.

இந்த அடிப்படையில்தான் பிறப்பு, அது அமையும் நட்சத்திரம், அதன் சக்தியின் இயக்க விளைவுகள் - இவைதான் தசாகால நிர்ணயங்களுக்குப் பயன்படுகிறது. 27 நட்சத்திரங்களை 9 கிரகங்களின் ஆதிக்கத்திற்கு உள்ளடக்கி இருக்கிறார்கள். இப்படி தசாகால அட்டவணை வழங்கப்படுகிறது. குழந்தை பிறக்கும் நேரப்படி, நட்சத்திரங்களுக்கு - அவை அமையும் பாதங்களுக்கு (ஒவ்வொரு நட்சத்திரத்திற்கும் 4 பாதம் உண்டு) ஏற்ப இந்த அட்டவணை வழங்கப்படுகிறது.

பிறந்த நட்சத்திரத்தின் அடிப்படையில் அமையும் இந்தக் கிரகங்களின் தசை கீழே அட்டவணையில் உள்ள வரிசையில் தொடர்கிறது.

விண்வெளி வளாகத்தில் அமைந்துள்ள ராசிகள் மற்றும் கிரகங்களின் சில தன்மைகள் - குறிப்பாக குணம், ஆட்சி, உச்சம், நீசம், மூல திருக்கோணம், சுபர், அசுபர், பாதகம், மாரகக் காரர்கள் போன்றவைகளை தசாகால நிர்ணயத்துக்குப் பயன்படும். தசாபலன்கள் கூறப்படும் போது சுப, அசுப கிரகங்களின் தன்மைகள் மனதில் கொள்ளப்படுகின்றன. கிரகங்களின் ஆட்சி, உச்சம், நீசம், மூல திரிகோண பாவங்கள் கிரகங்களின் நட்பு, பகை, சமம் போன்ற நிலைகளுடன் இராசி, பாவங்களின் குணங்கள், நிலைகள், கிரகங்களின் குணாதிசயங்கள் மற்றும் அவைகள் சாரகங்களைக் கொண்டும் தசாபலன்களும் கூறப்படுகின்றன.

பிறந்த லக்னம் மற்றும் பாவங்களின் அடிப்படையில் குறிப்பிட்ட ஒரு ஜாதகத்தில் எங்கு அமைந்திருக்கிறதோ அதனைக் கொண்டு மனித வாழ்க்கையில் நடைபெறுகின்ற முக்கிய நிகழ்ச்சிகள் - அவை நேரும் கால கட்டங்கள் திருமணம், புத்திர பாக்கியம் - தாய், தந்தை, தோஷங்கள் ஏற்படக் கூடிய காலம், களத்திர (திருமண) தோஷம், புத்திரதோஷம், சகோதர தோஷம் மற்றும் யோக, அவயோக காலங்களையும், நல்லது கெட்டது நடக்கக்கூடிய காலங்களையும் முன் கூட்டியே கூறுவதுடன் அவைகளை கடந்து வரும் வழி வகைகளையும் விளக்கும் வகையில் அமைவதே இந்த தசா காலங்கள்.

எனவே 'சுக்ர தசை'யில் எல்லோருக்கும் நல்லது நடப்பதுமில்லை. சனி தசையில் எல்லோருக்கும் கெடுதல் நடப்பதுமில்லை. அவரவர் பிறந்த நேரம் காரணமாக நல்லது கெட்டதுகள் வெவ்வேறு விதமாக நடைபெறுகிறது.

குற்றம் புரிந்த ஒருவன் மனம் திருந்தி

நட்சத்திரப் பிரிவு	கிரகத்தின் ஆதிக்கம்	தசாகாலம்
1. கிருத்திகை, உத்திரம், உத்திராடம்	சூரியன்	6 வருடம்
2. ரோஹிணி, அஸ்தம், திருவோணம்	சந்திரன்	10 வருடம்
3. மிருகசீரிஷம், சித்திரை, அவிட்டம்	செவ்வாய்	7 வருடம்
4. திருவாதிரை, சுவாதி, சதயம்	ராகு	18 வருடம்
5. புனர்வசு, விசாகம், பூரட்டாதி	குரு	16 வருடம்
6. பூசம், அனுஷம், உத்திரட்டாதி	சனி	19 வருடம்
7. ஆயில்யம், கேட்டை, ரேவதி	புதன்	17 வருடம்
8. மகம், மூலம், அசுவினி	கேது	7 வருடம்
9. பூரம், பூராடம், பரணி	சுக்கிரன்	20 வருடம்.

கிரகம்	தேவதை	பிரத்யதி தேவதை
1. சூரியன்	அக்னி	சிவபெருமான் - ருத்ரன்
2. சந்திரன்	வருணன்	பார்வதிதேவி - கௌரி (நீர்)
3. செவ்வாய்	முருகன் (பிருத்வி)	ஸ்கந்தன் (பிருத்வி - பூமி)
4. புதன்	விஷ்ணு	நாராயணன்
5. குரு	நான்முகன்	இந்திர மருத்துவன், பிரும்மா
6. சுக்ரன்	லக்ஷ்மி	இந்திராணி, இந்திரன்
7. சனி	யமன்	பிரஜாபதி
8. ராகு	பத்ரகாளி (கோபதேவதை)	ஸர்ப்பம்
9. கேது	இந்திரன்	சித்ரகுப்தன், நான்முகன்

ஆண்டவனிடம் வேண்டும் போது நிச்சயம் அவன் பாவங்கள் மன்னிக்கப்பட்டு அவனுக்கு ஒரு நல்ல வாழ்க்கை கிடைக்கும். அதேபோல முன்ஜென்ம கர்மாக்களின் காரணமாக பாவ கிரகங்களின் பார்வை - சேர்க்கைகளினால் ஏற்படும் துன்பங்களுக்குப் பரிகாரம் என்பது ஒரு நல்ல வழிதான்! கிரகங்களின் வடிவில் ஆண்டவன் நமக்குத் தரும் சோதனைகளி லிருந்து மீள ஒரே வழி பிரார்த்தனைகள் தானே? அந்தக் குறிப்பிட்ட கிரகங்கள் சாந்த மடைந்து படிப்படியாக விதிப்போக்கின் வேகத்தைக் குறைத்து நிறுத்தும் பலன் கொண்டவைகளே பரிகாரங்கள். ஒவ்வொரு கிரகத்திற்கும் ஒரு கிரக நாயகன், ஒரு தேவதை, ஒரு பிரத்யதி தேவதை உண்டு. இவர்களை விடாமல் பிரார்த்தித்தால் நிச்சயம் பலன் இருக்கும்.

ஜாதகத்தில் காந்தசக்தி குறைவாக உள்ள கிரகத்தின் காந்த சக்தியை உயர்த்த அந்த கிரகத்திற்குரிய மணியை (கற்களை) மோதி ரத்தில் அணிவது வழக்கம். அப்படி அணியும் போது குறைந்தது 4 கேரட் அளவு மோதி ரத்தில் அடிப்பாகம் வெளியில் தெரியும்படி அமைத்துத் தகுந்த விரல்களில் அணிய வேண் டும். உயர்ந்த தரமுள்ள கற்களை மட்டும்தான் அணிய வேண்டும். அப்போது மட்டுமே சிறப் பான பலன் கிடைக்கும்.

குழந்தையை சிசேரியன் மூலம் வெளியே நல்ல நேரம் பார்த்து எடுக்கிறார்களே?

இந்த நாளில் நல்ல நேரம் பார்த்து - நாள் நட்சத்திரம் பார்த்து குழந்தையை வெளியே எடுக்கிறார்கள் என்பது நிஜம்தான். ஆனால் ஜாதகம் குறித்து பார்த்து எடுப்பதில்லை. என்ன தான் நேரம் காலம் பார்த்து வைத்துச் செயல் பட நினைத்தாலும் சில சமயம் குறிப்பிட்ட காலத்துக்கு முன்போ அல்லது பின்போ பிரச வம் ஆகிவிட வேண்டும் என்ற நிலை ஏற் படும் போது... நமக்கு மேலே ஒருவன் இருப் பது இதுபோன்ற நேரங்களில்தான் பளிச்சிடு கிறது. குழந்தையினை எடுக்கும் போது ஒரு குறிப்பிட்ட வேளையில் தலை மற்றும் உடல் இந்த பூமியின் ஆகர்ஷண சக்திக்கு ஆளா கும். அந்த முதல் தோற்ற நேரம்தான் சரியான பிறந்த நேரமாகக் கருதப்படும். நல்லவேளை பார்த்து குழந்தை பிறப்பு அமையும்படி செய் தால் நிச்சயம் அதன் பலன்கள் குழந்தையின் வாழ்வில் பிரதிபலிக்கும்.

ஜாதக கட்டங்கள் அமைவது கொண்டு தம்பதியினரின் ஜாதகம் பார்த்து (5-ம் இடம் அமைவதைப் பொருத்து) ஆணா, பெண்ணா என்ன குழந்தைகள் பெற வாய்ப்பு உண்டு என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள முடியும். சில சமயம் ஒரு தம்பதியினருக்கு பிறக்கும் முதல் குழந்தையின் ஜாதகப்படியும் கூட சகோதர 'பாவம்' அமையக்கூடும்.

குறிப்பிட்ட நட்சத்திரங்கள் ஆகாதவை என்று கூறப்படுவது சரியில்லை. அதுவும் ரோகிணி மாமாவுக்கு ஆகாது சித்திரை அப்பாவுக்கு ஆகாது - இப்படிப் பல நட்சத்தி ரங்களை ஆகாதவைகள் எனப்படுவது ஒத்துக் கொள்ள முடியாத ஒன்று என்பது மட்டுமல்ல என் அனுபவத்திலும் இப்படி எந்த 'ஆகா தவை'களையும் நான் பார்த்ததில்லை. ஜாதகம் நன்கு அமைந்து விட்டால் எந்த ஆகாதுகளும் ஒன்றும் செய்யாது. நிச்சயம் நல்ல பலன் களே தரும்'' என்றார் திரு. சுப்ரமணியன்.

(அடுத்த மாதம் - நவக்கிரக நாய கர்கள் நல்ல இடத்தில் இருந்தால் என்ன பலன், அப்படி இல்லாமல் இருந்தால் என்ன பலன்?)

பேட்டி : **வைதேகி தேசிகன்**



காமதேனு அக்ரோ பார்ம்ஸ் திட்டத்தின்
மாபெரும் வெற்றிக்குப் பின்

காமதேனு ஹாலிடே ரிசார்ட்ஸ் (பி) லிமிடெட்

பெருமையுடன் வழங்குகிறது:

"காமதேனு ஆர்சார்ட்ஸ்"

1 Acre/½ Acre/¼ Acre மாந்தோப்புகள்!

- நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்க முத்தான மூன்று இடங்களில்
- காஞ்சிபுரம் அருகில்
- மதுராந்தகம் அருகில்

மற்றும்

- கூடூர் (A.P.) அருகில்
- கிரயத்தொகையாக 40% செலுத்தியவுடன் நிலப் பத்திர பதிவு உங்கள் பெயரில்
- வரியற்ற விவசாய வருமானம். முன் தேதியிட்ட செக் மூலம் உங்கள் வருமானத்திற்கு பாதுகாப்பு.
- மும்மடங்கு வருமானம். மாம்பழ ஏற்றுமதி மூலம் உங்களுக்கு வழங்குகிறோம்.
- நில மதிப்பு நாளும் பல மடங்கு உயர்ந்து வருகிறது.

உடன் செயல்பட அழைக்கிறோம்



காமதேனு ஹாலிடே ரிசார்ட்ஸ் (பி) லிட்.

பதிவு மற்றும் கார்ப்பரேட் அலுவலகம் :
108, சேமியர்ஸ் சாலை, தேனாம்பேட்டை,
சென்னை - 600 018.
போன் : 4343986/4937856

இல்லம்

"இதுக்கு பதிலா ஒரு 'டைம்-ஷேர் ரிசார்ட்' வாங்கலாம். வருஷத்துக்கொரு தடவை ஜாலியா ஊட்டி, குடகு கோவான்னு போகலாம். யோசியுங்க..."

சுஜா பேசியதை கேட்காத மாதிரி தலை வாருவதாக பாவனை பண்ணிக் கொண்டிருந்தேன்.

"பிக்செட் டெபாசிட்டை எடுக்கணுமா? ஒரு லட்சத்துக்குமேல ஆகுதே... நாளைக்கு நம்ம ப்ரவீன் படிப்புக்கு 'கேப்பிட்டேஷன் பீஸ்'சுக்காக வச்சிருக்கோம். அவசரப்படாதீங்க..."

"தடுக்காதே... அப்பாவுக்காக. ப்ளீஸ்."

ஆபீசுக்குக் கிளம்பினேன்.

போன மாதம் சுப்பு வந்திருந்தான். எதிர்வீட்டு சுப்பு. பெங்களூர் வந்தால் வந்து தலையைக் காட்டி விட்டுப் போவான். ஊர்க்கதை பேசிக் கொண்டிருந்தான்.

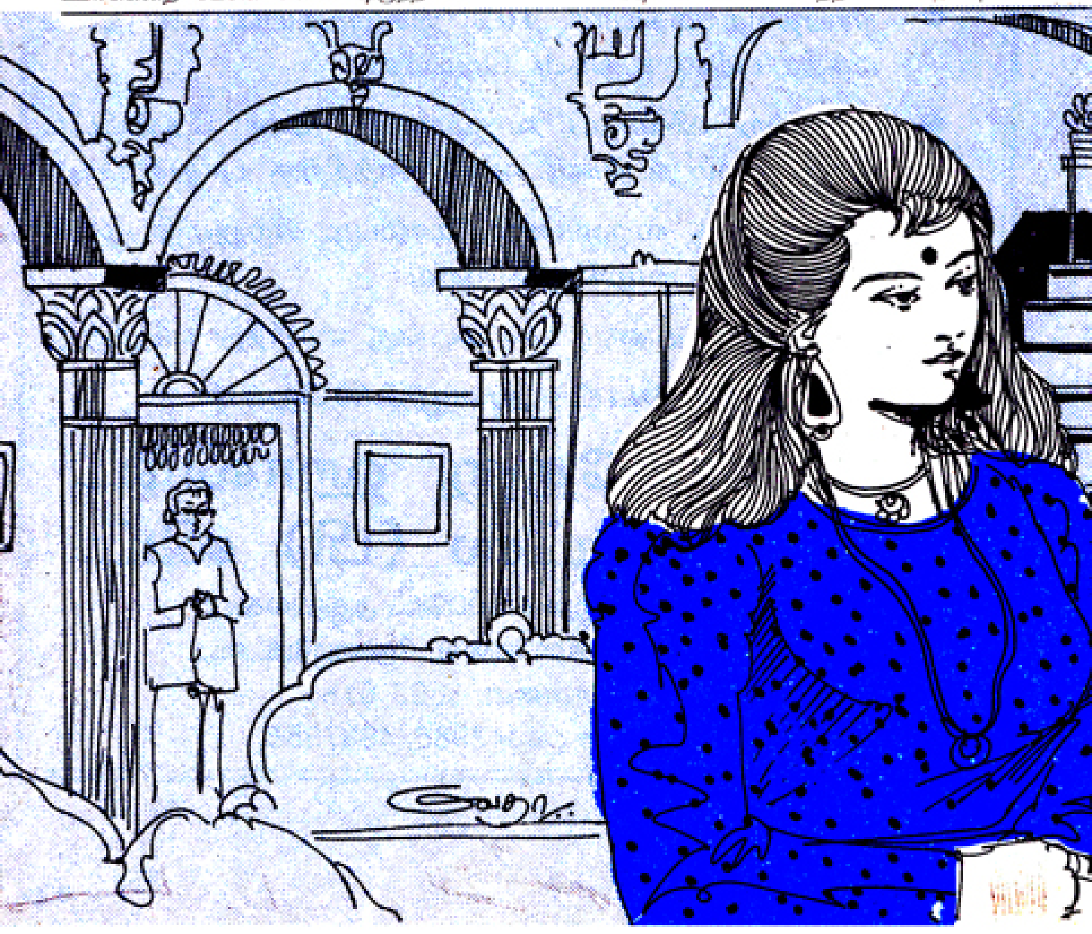
"என்ன மழைங்கறே... குளம் ரொம்பி வழியுதுப்பா... ஊரைச்சுத்தி வயலெல்லாம் பசேல்னு இருக்கு. ஒரு நடை வர்றது... அந்தப்பக்கமே வர்றதில்லே... உங்க சொர்ணி அத்தை கூட பொண்ணு மாப்பிள்ளையோட டாக்சி வச்சிண்டு வந்திருந்தா... ப்ரார்த்தனையாம். வெள்ளி வேல் சாத்தினாங்க... வயசாயிடுச்சு அத்தைக்கு... கண் ஆபரேஷன் ஆயிருக்கு தெரியுமா?"

"கோவில் சுப்பையா பாருங்க... குளிக்க உள்ளே, போனாரு... ஒரு மணிநேரமாச்சு... கதவை உடைச்சா போயிட்டாரு, 'ஹார்ட் அட்டாக்'காம்."

"நாராயணன் மாந்தோப்பை வித்துட்டான். ஜின்னிங் மில்காரன் வாங்கியிருக்கான்."

"நம்ம தெருவுல எத்தனை புது மாடல் வீடுங்கறே... 'மார்பிள்' போட்டு மணி கட்டியிருக்கான் பழைய வீட்டை இடிச்சு..."

"விடியோக்கடை எத்தனை தெரியுமா?



என்பது...

உஷா ஸ்ரீகுமார்

நம்ம தெருவிலேயே ஹோட்டல் வந்தாச்சு..."

"ரங்கன் துபாய் போயி வாரிக் கொட்டறாம்பா..."

"அட சொல்ல மறந்துட்டேம்பாரு... முருகேச முதலியார் வீட்டை விக்கப் போறாராம்."

அப்பா நிமிர்ந்து உட்கார்ந்தார். காபி டம்ளர் பிடித்திருந்த கை லேசாக நடுங்கியது.

"நிச்சயமாத் தெரியுமாடா?"

"ஆமாம் மாமா. எங்கிட்டே கூட சொன்னாரு. நாங்கூட இப்ப 'சைட் பிசினசா' இதெல்லாம் பார்க்கறேன். மேல் வரும்படி பாருங்க. நம்ம ரவி சார் கூட ஊர் கோடில...

இடைமறித்தேன்.

"எவ்வளவு சொல்றார்?"

"ஒண்ணேகால் கேட்கிறார். பேசினா குறைப்பார். பார்க்கிறயாப்பா?" நம்பிக்கையற்ற ஆச்சரியத்துடன் கேட்டான்.

"பேசி முடிச்சுட்டு எழுது."

பத்தே நாட்களில் முன்பணமாக பத்தாயிரம் ரூபாய்க்கு டிராஃப்ட் எடுத்து அனுப்பிவிட்டு அப்பாவிடம் வந்து சொன்னேன்.

"நிஜமாவாடா? என்னப்பனே..ஈஸ்வரா..." நெகிழ்ந்தார்.

அப்பா முகத்தில் பத்து வருஷங்கள் குறைந்தன. நடையில் வேகம் கூடியது.

பின்னே...

தான் பிறந்து ஐம்பத்தியாறு வருடங்கள் வாழ்ந்த வீட்டை நினைத்து நினைத்து ஒன்பது வருடங்களாக மருகியவராயிற்றே...

"என்ன சொல்லு நம்ம வீட்டுக் கூடமும், தாவாரமும், கொல்லையில் காடா மண்டியிருக்கும் மாமரமும், மல்லிச் செடியும், முருங்கை, தென்னையும்... அந்தக் காலத்து சிமிண்ட்டு தரை வெள்ளைக்காரன் கப்பல்ல கொண்டு வந்த சிகப்பு சிமெண்ட்...



இந்த 'மொசைக்' பிச்சை வாங்கும். தேக்கு பெஞ்சு ரெண்டுல நெல்லு மூட்டைகள் வரிசையா அடுக்கியிருக்கும், ரூம் கொள்ளாம மல்கோவாவும், ரஸ்தாளியும் வந்து குவியும்... கூடத்துல ஒரு பெரிய ஊஞ்சல், இன்னொரு பக்கம் பர்மனென்ட்டா ஒரு தொட்டில் தொங்கிண்டு இருக்கும். உங்க அத்தைகளுக்கு மாத்தி மாத்தி பிரசவம் நடந்திண்டு இருக்கும். தினமும் விசேஷ வீடு மாதிரி சமையல் சாப்பாடு... கூட்டம். உங்க தாத்தா சதாபிஷேகத்தும் போது...ஹூம் இந்தப் பசங்கதான் அந்த வீட்டைப் பார்த்ததேயில்லை..." ஓடிவந்த பேரனை அணைத்துக் கொண்டார்.

வீட்டுக்கு மூத்த பிள்ளையான அப்பாவைப் பொறுத்த வரை அந்த வீடே அவர் உலகம். பள்ளிப் படிப்பு முடித்த கையோடு தாத்தாவின் பொறுப்புகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள ஆரம்பித்தார்.

"குத்தகை வசூலா... ராஜாமணியைக் கேளு."

"மருந்தடிக்கணுமா? சின்ன ஐயாவை கேட்டுக்கோ."

"என்னடா சொல்றா மாப்பிள்ளை வீட்டுக்காரர்கள்? முடிக்கலாமா?"

"கல்யாண ஏற்பாடுகள் எல்லாம் ராஜா அண்ணா பார்க்கிறான் இல்லயா? கேக்கணுமா?"

"சுந்து பீஸ்க்குப் பணம் அனுப்பிட்டேனே..."

"மன்னி நிமிஷமா சமைச்சுடுவா... இதெல்லாம் எங்க மன்னிக்குத் தண்ணி பட்ட பாடு. கல்யாணத்துக்கே பாந்தமா சமைச்ச சுவடு தெரியாம கச்சிதமா முடிச்சுடுவார்."

அம்மா அடியெடுத்து வைத்த நாள் சமையல் கட்டோடு ஐக்கியமானவள்.

"நல்ல இங்கிலீஷ் பள்ளிக்கூடத்துலதான் என் பிள்ளை படிக்கணும்" ஆயுளில் அவள் பிடிவாதமாக சாதித்தது இதுதான். என் ஜாகை எட்டாங்கிளாசிலிருந்து மெட்ராஸில் உள்ள மாமா வீட்டில்.. பொறுமையுடன் ஆறு வருடங்கள் கை கால் விளங்காத பாட்டியை குளிப்பாட்டி பெட்பேன் வைத்தார் அம்மா.

ஆறு அத்தைகளும் கல்யாணமாகி வெளியூர் போக சித்தப்பா ஜபல்பூரில் அக்கௌண்ட்டண்ட்டாக இருந்தார். இரண்டு வருஷத்துக்கு ஒருமுறை லீவுக்கு சித்தி மகன்களுடன் வந்தார்.

"எப்படிண்ணா இந்த வில்லேஜ்ல காலம் பூரா இருக்கே... நம்மால முடியாதுப்பா. அங்கேயெல்லாம் ஃபாஸ்ட் லைஃப்."

ஸ்தாபிதம் : 1986 போன் : 8250770



ஸ்ரீமதி சிட் பண்ட்ஸ்

வெற்றி நடை போடும்

ஸ்ரீமதி சீட்டில்

இன்றே சேர்ந்து பயன் பெறுவீர்!

எங்களது சீட்டு அமைப்புகள்

குரூப்	சீட்டுகாலம் (மாதங்கள்)	மாதாந்திர சந்தா (ரூ)	மொத்த தொகை (ரூ)	அதிகப்படி தள்ளுபடி
SV	50	10,000	5,00,000	30%
SL	50	2,000	1,00,000	30%
SJ	50	1,000	50,000	30%
SR	50	600	30,000	30%
SA	40	500	20,000	30%
SB	40	250	10,000	30%
SC	40	125	5,000	30%
SP	25	2,000	50,000	20%
SO	25	4,000	1,00,000	20%
SK	25	1,000	25,000	20%
SI	30	500	15,000	20%
SF	25	400	10,000	20%
SS	25	200	5,000	20%

ஸ்ரீமதி சிட் பண்ட்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்



பதிவு அலுவலகம் 34-B, நுங்கம்பாக்கம்
நெடுஞ்சாலை, சென்னை - 600 034.
போன் : 8250770
* நுழைவுக் கட்டணம் தனி

புதிதாகச் சேருபவர்களுக்குப் பரிசு உண்டு.

India's First

Highly Secured Short-term Return Scheme

ரூ. ஆயிரம் முதலீடு செய்து, **ரூ. ஒரு லட்சம்** பெற அழைக்கிறான்

ஆட்டுக்காரன்

✆ 25963

Half Yearly 40% P.A. Assured Returns



- ரூ. ஆயிரம் முதலீடு செய்து, ரூ. ஒரு லட்சம் பெற்றுத் தரும் கோல்டன் ஹார்வஸ்ட் திட்டம்
- மூன்று வருடத்தில் உங்கள் முதலீடு மூன்று மடங்குகளாக பெருகும் கூட்டு வருமான திட்டம்
- உங்கள் முதலீட்டிற்கு **ஒவ்வொரு ஆறாவது மாதமும்** 40 % P.A. உத்திரவாதமான வருமானம் தரும் அரையாண்டு வருமான திட்டம்

★முதலீட்டிற்கு உத்திரவாதமாக முன்தேதியிட்ட காசோலை மற்றும் யூனிட் பத்திரம் வழங்கப்படும்

திட்டத்தின் சிறப்பு அம்சங்கள்

- இந்தியாவில் முதல் முறையாக அறிமுகமாகியுள்ள மிகக் குறுகிய காலத் திட்டம்-வருமானத்திற்கு வருடக்கணக்கில் காத்திருக்க தேவையில்லாத ஓர் உன்னதமான முதலீடு.- வரி விலக்கு பெற்ற வருமானம்.
- ஆடுகள் அனைத்தும் மத்திய அரசின் உயிர் காப்பீடு நிறுவனத்தின் கீழ் காப்பீடுசெய்யப்படுவதால், நஷ்டத்திற்கே வாய்ப்புகள் இல்லை
- வெளிநாடுகளிலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்பட்ட ஆல்ஃபைன், ஜமுனாபாரி, சானான் போன்ற உயர்இன ஆடுகள் 1000 ஏக்கர் மேச்சல் நிலத்துடன், நவீன தொழில்நுட்பத்தில் வளர்க்கப்பட்டு முழுவதும் ஏற்றுமதி செய்யப்படுவதால் உங்கள் முதலீடு பாதுகாப்புடன் அதிக லாபம் அடையும் என்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை



மேலும் விபரங்களுக்கு

ENCAR ANIMAL FARMS & EXPORTS.

(Incorporated under the Companies Act 1956 No. 18-30423/95)

A Division of ENCAR CASHEW GARDENS (P) LTD.

10 & 11, Varadharaju Complex, Near Chatram Bus Stand, Trichy - 620 002.
Telephone : 33728, 25963, Telefax : 0431-42750, Telex : 0455-316 ACES IN

பேச்சுக்குப் பேச்சு 'அச்சா...டீக் ஹை'க்ளை உதிர்க்கும் சித்தியையும் பெல் பாட்டம் அணிந்த அவர் மகள்களையும் ஊர் அதிசயத்துடன் பார்த்தது.

"இந்த வருஷம் நடபுரத்து வயல்ல நெல் அமோக விளைச்சல், குளத்து பூமில கரும்பு... எவ்வளவு தேறித்து தெரியுமா?" என்று அப்பா ஆரம்பித்தவுடன்,

"ஆளை விடுண்ணா. எனக்குப் புரியாது. விஷால்.. மன்னிகிட்டே மாவடுவும் மாகாணி ஊறுகாயும் போட்டுத் தரச் சொன்னியோ? அங்கேயெல்லாம் இதெல்லாம் அதிசயம்" என்றார்.

நான்கு மாதங்கள் படுக்கையில் கிடந்த தாத்தா காலமானார். குடும்பம் முழுவதும் கூடியது.

"கல்யாணச்சாவு."

"தங்கமாய் பார்த்துண்டார் ராஜாமணியும் உங்க மன்னியும்."

"நம்ம ஊர் மாதிரி உண்டா? 'வாலண்டரி ரிடையர்மெண்ட்' வாங்கிண்டு வந்துட்டேன்." சித்தப்பா யாரிடமோ சொல்லிக் கொண்டிருந்தார்.

"பெண்களுக்கும் பங்கு உண்டாமே. சட்டமே இருக்காம். என் மச்சினர் கூடச் சொன்னார்."

"ராஜாண்ணாவுக்குத் தெரியாதா என்ன?" கௌரி அத்தை சரசி அத்தையிடம் பதில் சொன்னார்.

நிலம் பூசணிப்பத்தைகளாக கூறுபோடப் பட்டது.

"எனக்கு வீடு வேணும்ணா" சித்தப்பா தீர்மானமாகக் கேட்டார்.

"உன் பிள்ளை ஓகோன்னு சம்பாதிக்கிறான். உன் தம்பி பாவம் மூணு பெண்களைப் பெத்து வச்சிருக்கான்."

உறவுகள் பரிந்து வந்தன.

"பாவம் சுந்து. வடக்குல கஷ்டப்பட்டுண்டு இருந்தவன். இவன் என்ன வந்தது போனதுன்னு அண்ணாவைக் கணக்குக் கூடக் கேட்டதில்லை." கோமளி அத்தை புதிய பெங்கால் புடவையில் பரிந்துரை செய்தாள்.

யாருமே கணக்குப் பாக்கவில்லைதான். தாத்தா பாட்டிக்கு வைத்தியச் செலவில் அப்பாவின் கையிருப்பு சுத்தமாக காலியானதைப் பற்றி...

பலன் கருதாமல் இவ்வளவு வருஷங்கள் குடும்பத்தாருக்காக பாடு பட்டதைப் பற்றி...

அத்தைகளின் கல்யாணம், சீமந்தம், பிரசவங்கள், பிள்ளை வளர்ப்பு, படிப்பு என்று பாடுபட்டதைப் பற்றி...

"வேற ஏதாவது பூமியைக் குத்தகைக்கு எடுத்து உழைச்சிருந்தால் நமக்குன்னு நாலு காசாவது மிஞ்சியிருக்கும். இப்போ ஜாடைப் பேச்சு, குத்தலும் தான் மிச்சம்" முணுமுணுத்த அம்மாவை பார்வையாலேயே அடக்கினார்.

தன் பங்காக வந்த விளையாத பூமியை பட்ட விலைக்கு ராவுத்தர் பாய்க்கு விற்று விட்டு என்னுடன் கிளம்பினார். எதைப் பற்றி பேச்சு வந்தாலும் அங்கே இங்கே சுற்றி கடைசியில் 'நம்ம வீட்டில்' வந்துநின்றார். பழையகாலத்திலிருந்து வெளிவர முடியாமல் திண்டாடினார்.

மூன்றாவது வருஷமே சித்தப்பா வீட்டை சப்தமில்லாமல் முருகேச முதலியாருக்கு கிரையம் செய்துவிட்டு பாட்னாவில் போஸ்டிங் ஆன மகளுடன் கிளம்பியது நாள்கழித்து தெரிந்தபோது–

"ஒரு வார்த்தை சொல்லாம யாருக்கோ வித்துட்டானே ஏண்டா வாசு? ஒரு வார்த்தை சொல்லியிருந்தா நாமளே வாங்கிண்டு இருந்திருக்கலாம். நிம்மதியா கடைசி காலத்தை அங்கே கழிச்சிருக்கலாம்" என்ற போது,

"அப்பா ஒரு குறையுமில்லாமதான் உங்க ரெண்டு பேரையும் வச்சிண்டு இருக்கோம். அப்படியும் ஏக்கமா இருந்தா சொல்லுங்கோ. நம்ம ஊரிலேயே வேற வீட்டை வாங்கலாம் விசாரிக்கட்டுமா?" என்று கேட்டேன்.

"அடப்போடா... நம்ம வீடு மாதிரி எதுவும் ஆகாதுடா. எதுக்குக் கொடுத்து வச்சிருக்கோ அதுதான் கிடைக்கும், விடு."

கப்பு பத்திரத்தை அனுப்பி வைத்தான். வீட்டை வெள்ளையடித்து, புதுப்பித்து விட்டு தகவல் தெரிவித்தான்.

"குழந்தைகளுக்கும் லீவு வருதே... கிளம்புவோம் வா. நானும் அம்மாவும் அங்கேயே

வேலையைப் பற்றிய கவலை – வெளியே இருந்து வரும் மன இறுக்கம். உங்கள் இடையே எண்ணப் பரிமாற்றமின்மை, ஒதுக்கப்பட்ட மாதிரி எண்ணம் – உள்ளே இருந்து மன இறுக்கம். இவற்றை இனம் கண்டு, பிரித்துச் செயல்படுங்கள்.
– பூங்கோதை



தங்கிடறோம்."

உற்சாகத்துடன் திட்டமிட்டார்.

ஊர் அதிகமாக மாறவில்லைவீடும்தான்..

"நம்ம ஊஞ்சல் பாரு, அந்தக்கால பர்மா தேக்கு. இந்தப் பசங்க வீசி வீசி ஆடுங்க பாரும்மா... அலமாரியை அடைச்சுட்டான். சவுகரியமாக இருக்கும் அது இருந்தபோது..."

"மஞ்சுக் கண்ணு உங்கப்பா இந்த ரூம்ல தான் பிறந்தான்."

அம்மா பழைய சமையல் மேடையில் புதிய கேஸ் அடுப்பில் பால் காய்ச்சினான்.

"என்ன டாடி, டாய்லெட் இந்த மாதிரி இருக்கு?"

"ஸ்டார் டீவி பார்க்கணும்."

"கூலர் கிடையாதா?"

"ஹோட்டல் டர்ட்டியா இருக்கு! 'கட்லெட்'னா தெரியலை?"

"சாதாரண ஹவுஸ் கோட்டோட நட மாடினா வாயைப் பிளந்துண்டு பார்க் கறாங்களே..."

மனைவியும் குழந்தைகளும் தடுமாறினர்.

"ஏண்டா சுப்பு, எஸ்டீடி பூத் இருக்கா? எம்.டி. கிட்ட பேசணும்.

"நீவேற. அர்ஜெண்ட் கால்போடு. அதி ருஷ்டமிருந்தா ஆறு மணி நேரத்தில் கிடைக்கும்."

ஒரு வாரத்தில் ஊருக்குக் கிளம்பி னோம்.

"தசரா லீவுக்கு குழந்தைகளோட வந்துடு சுஜா. கோவில்ல நவராத்திரி அமர்க்களப் படும். மஞ்சுக்கண்ணு ஜோரா பட்டுப் பாவாடை கட்டிண்டு பூ தைச்சுண்டு கொலு பார்க்கப் போகலாம், தினமும்..."

"நம்மளால முடியாதுப்பா" சுஜா ரயிலிலேயே நோட்டீஸ் கொடுத்து விட்டாள்.

ஆகஸ்ட் மாதம். லேசாக மழை தூறிக் கொண்டிருந்த போது அப்பாவிடமிருந்து லெட்டர் வந்தது.

க்ஷேமங்கள். சௌக்கிய விசாரிப்புகள்.

"...வீடு அதே மாதிரிதான் இருக்கிறது. ஆனால் பழைய ஜீவன் இல்லை. கொட்டி வில் மாடுகள் இல்லை. கூடத்தில் சொந்த பந்தங்கள் இல்லை. டேய் ராஜாமணி' என்று திண்ணையிலிருந்து ஒலிக்கும் உன் தாத்தா வின் குரல் இல்லை.

என் வயது சகாக்களெல்லாம் ஒன்று சொர்க்கத்தில் இல்லை மகனுடன் பம்பாய், டெல்லி, சென்னையில். கோவில்கூட மாறி விட்டது. டிக்கெட் வாங்கித்தான் அர்ச் சனை. பாதிநாள் ஊருக்குள் ஷூட்டிங்.

சின்ன விஷயங்களுக்குக் கூட சுப்புவின் உதவி வேண்டியிருக்கிறது.

அத்தைகள் வந்து பார்த்து விட்டுப் போனார்கள். பழைய அன்னியோன்யமும், பாசமும்தான் காணவில்லை. ஏதோ ஒரு கண்ணுக்குத் தெரியாத திரை விழுந்த மாதிரி இருக்கிறது.

உங்கம்மாவின் மூட்டு வலியிடம் நம்ம கப்பரால் டாக்டர் வைத்தியம் செல்லமாட் டேன் என்கிறது. எட்டு வருஷங்களாக ஸ்பெஷலிஸ்ட்டுகளுடன் பழகிவிட்ட வலியல்லவா...

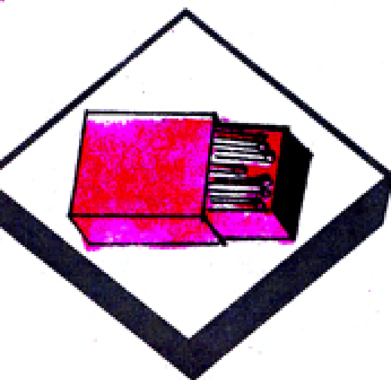
இப்போது நாங்கள் இருவரும் 'நீயும் நானுமடி எதிரும் புதிருமடி' என்று கொட் டுக் கொட்டென்று உட்கார்ந்து கொண்டு பொழுதைக் கழிக்கிறோம்...என்னவோ புரிந்த மாதிரி இருக்கிறது.

நான் ஏங்கியது இந்த வீட்டுக்காக அல்ல. இந்த வீட்டில் நான் கழித்த பல இனிமை யான நினைவுகளுக்காகத்தான் என்று தோன்றுகிறது. அந்த நினைவுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள நீயும், சுஜாவும், குழந்தை களும் என் அருகே இருக்க வேண்டியிருக் கிறதே...

காரையும் செங்கலும் சேர்ந்தது வீடாக லாம். ஆனால் அன்பும், பாசமும் சொந்த பந்தமும் தான் அதை ஒரு இல்லமாக்க முடியுமென்று தோன்றுகிறது.

சுப்பு மூலமாக நம்ம பேங்க் மேனே ஜருக்கு வீட்டை அடுத்த மாதத்திலிருந்து வாடகைக்குப் பேசியிருக்கிறேன். நல்ல மனுஷர். எப்போதாவது வந்து தங்குவதற்கு வாசல் ரூமையும், தாத்தா ரூமையும் வைத் துக் கொண்டிருக்கிறேன்.

அம்மாவுடன் பெங்களூர் வருகிறேன். சுஜாவுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் எங்கள் ஆசிகள்..."



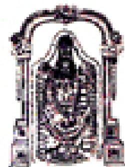
வீட்டுக்குறிப்புகள்

தீப்பெட்டி ஈரமாகி நமுப்பாக இருந்தால் அரிசி மாவை அதன் மீது தடவிவிட்டுக் கொளுத்தினால் டக் என்று ஏற்ற வரும்.

– வசந்தி



சத்யபாலா நிதி லிமிடெட்



மத்திய அரசின் அங்கீகாரம் பெற்ற "பரஸ்பர சகாய நிதி" நிறுவனம்

Nidhi Company Approval No : 37/27/93-CL III

சரவணா காம்ப்ளக்ஸ் எண் 36, பிள்ளையார் கோயில் தெரு, பல்லாவரம், சென்னை - 43

Tel : 405788/404351, Fax : 044-402981, Grams : "SATYABALA"

பாதுகாப்பு பெட்டக வசதி உண்டு	வயதானோர் மற்றும் மகளிருக்கு கூடுதல் 0.5% வட்டி மற்றும் சிறப்புப் பரிசு	சிறப்பு டெபாசிட் சேகரிப்பு மாதம்

பிக்சட் டெபாசிட் :

46 நாட்கள்	90 நாட்கள்	6 மாதங்கள்	1 ஆண்டு	2 ஆண்டுகள்	3 ஆண்டுகள்	4 ஆண்டுகள்	5 ஆண்டுகள்
13%	14%	15%	17%	18%	18.5%	19%	20%

*** 5 வருடங்களுக்கு–டெபாசிட் ரூ.50,000 அதற்கு மேலும் – வட்டி 21%**

சிறப்பு டெபாசிட் திட்டங்கள்

டெபாசிட் ரூ	ஆண்டுகள்	திரும்பக் கிடைக்கும் தொகை ரூ
600/-	25	60,000
4500/-	12.5	50,000
6500/-	15	1 லட்சம்
9500/-	20	5 லட்சம்
20,000/-	25	25 லட்சம்

சத்யபாலா மறுமுதலீட்டுத் திட்டம்

டெபாசிட் ரூ	மாதங்கள்	திரும்பக் கிடைக்கும் தொகை ரூ
5000/-	45	10,000/-
10,000/-	68	30,000/-
25,000/-	90	1,00,000/-

* வட்டிக்கு முன்தேதியிடப்பட்ட காசோலைகள்!

*** உடனடி வட்டி டெபாசிட் திட்டம்**

ரூ 5000/-மும் அதற்கு மேலும் 1 ஆண்டுக்கு டெபாசிட் செய்து வட்டி ரூ 725/- உடனடியாக பெறுவீர்.

*** பிறந்த நாள் சிறப்பு டெபாசிட் திட்டம் :**

உங்கள் குழந்தைகளின் ஐந்து பிறந்த நாளன்று ரூ. 1000-ஐ டெபாசிட் செய்தால் 6-ஆவது பிறந்த நாளிலிருந்து ரூ 1500-ஐ பிறந்த நாள் பரிசாக 50 ஆண்டுகள் பெறலாம்.

* குறைந்த வட்டிக்கு கலப தவணையில் நகை (கி. ரூ. 325/- வரை) மற்றும் அடமானக் கடன் (No Area Restriction)

தலைவர்	செயலாளர்	நிர்வாக ஆலோசகர்	இயக்குனர்கள்
நீதியரசர் G. இராமானுஜம் (ஓய்வு பெற்ற சென்னை உயர்நீதிமன்ற நீதிபதி)	திருமதி. K. இந்திராணி, M.A., B.Ed.,	ஆடிட்டர் திரு. G. கனகராஜ், B.Com., F.C.A.	R. அன்பரசு M.P. R. சேதுராஜன் G. சுப்பாராஜ்

இதர குரூப் நிறுவனங்கள்

சத்யபாலா பைனான்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் (Deposits, Hire Purchase, Leasing)
சத்யபாலா பைனான்சியல் சர்வீஸஸ் (OTCEI Dealer - Stock & Share Brokers, Loan Syndication)
கிளைகள் : பம்மல், பட்டாபிராம், மேற்கு மாம்பலம், மதுரை, திருப்பூர், இராஜபாளையம், மற்றும்
விரைவில் தமிழகமெங்கும்.

நிறைவான சந்தோஷத்திற்கு! நிம்மதியான வாழ்க்கைக்கு! நாடுங்கள் உங்கள் சத்யபாலாவை.

சத்யம் சீலம் நாணயம் தர்மம் = இதுதான் சசிநாத்

சத்யம் சீலம் நாணயம் தர்மம் = இதுதான் சசிநாத் சத்யம் சீலம் நாணயம் தர்மம் = இதுதான் சசிநாத்

சொல்ல விரும்புகிறோம்

✉ கல்லூரி, பள்ளி விழாவில் மட்டுமல்ல தொலைக்காட்சி அலைவரிசைகளில் கூட மாணவிகளை நாகரீக உடையில் ஆடவைத்து (அசிங்கமான அங்க அசைவுடன்) ஒளிபரப்புவதை என்னவென்று சொல்வது? கொடுமை. நல்லதை சொல்லித்தா ஆளே இல்லையா?

விருத்தாசலம், புவனாமோகன்.

✉ 'ரௌத்திரம் பழகு!' கதை தமிழகத்தின் பள்ளி, கல்லூரிகளில் பாடமாக இருக்க வேண்டிய மிக அருமையான படிப்பினைக் கதை! மேலும், கல்லூரிப் பெண்களிடையே ஒற்றுமை உணர்வை ஊட்டுவதாகவும் உள்ளது!

ஒட்டன்சத்திரம், நாகமணி அண்ணாமலை.

✉ அமெரிக்காவின் மிஸ் சூஸனை பற்றிய கட்டுரையைப் படித்தேன். அடிமையாகவும், ஜடப் பொருளாகவும் கருதப்பட்ட பெண் சமுதாயத்திற்கு விழிப்புணர்வையும், வோட்டுரிமையையும் ஏற்படுத்தித் தந்த மிஸ் சூஸனை உலகிலுள்ள பெண்கள் அனைவரும் என்றென்றும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தாத்தையங்கார் பேட்டை, எஸ். புவனேஸ்வரி.

✉ "ஸ்போர்ட்ஸ் என்பது பெண்களுக்குத்தான் அதிக அவசியம் என்பது என் கருத்து. வருங்காலத்தில் வாழ்க்கையில் பிரச்னைகளைச் சந்திக்கும் போது துவண்டு விடாமலிருக்க அது உதவும். மகப்பேறு போன்ற பலவித சந்தர்ப்பங்கள் எளிதாக அமைய, விளையாட்டுப் பயிற்சியினால் உடலில் உண்டாகும் வலிமை அதற்கு உதவிடும்" என எல்.கே.எஸ். கோல்ட் ஹவுஸ் உரிமையாளர் திரு சையது அகமது கூறியிருந்த கருத்து சிந்தித்து, செயலாற்ற வேண்டிய அருமையான கருத்தாகும்!

தூத்துக்குடி, எஸ். சையது முகமது.

✉ முதல் பக்கத்திலேயே முத்தான கட்டுரை 'நரகாசுரனாகவா வாழ்வது?' பெரியவர்களும் சரி, இளையவர்களும் சரி இக்கட்டுரையைப் படிப்பவர்கள் நல்ல முடிவைத் தேர்ந்தெடுப்பர்.

ஒட்டன்சத்திரம், ம. தேவகி.

✉ பக்தி மணம் கமழும் ஆன்மீகப் பக்கங்கள் மங்கையர் மலருக்கு மேலும் வளமும் புகழும் சேர்க்கின்றது என்று கூறினால் அது மிகையில்லை. இந்தப் பரபரப்பான அவசரமான உலகத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் நமக்குத் தெய்வத்தைப் பற்றிய சிந்தனை நம்மை நன்முறையில் வழி நடத்திச் செல்ல உதவுகின்றது. நாம் வாழ்க்கையின் அர்த்தத்தை விளங்கிக் கொள்வதற்கும் நம்முடைய பாரங்களை பொறுப்பாக இறக்கி வைப்பதற்கும் நம் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்துவதற்கும் எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக நாம் எப்பொழுதும் எந்த நேரத்திலும் சந்தோஷத்துடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் இருப்பதற்கும் ஆன்மீகப் பக்கங்கள் பேருதவி புரிகின்றன.

திருச்சுழி, சுந்தர் அழகேசன்.

✉ தங்களின் 'சில பிரச்னைகள் சில வார்த்தைகள்' படித்தேன். "எல்லோருமே வாழப் போவது கொஞ்ச நாட்கள்தான். ஏன் ஒருவர் மனதை மற்றவர் பிறாண்டி இரத்தக் களறியாக்க வேண்டும்? இதனால் யாருக்கு என்ன லாபம்?" நிச்சயம், அனைவரும் சிந்திக்க வேண்டிய "வைர வரிகள்".

திருவிடைமருதூர், ஏ. சிந்துபாரதி.

✉ பெண்களின் உடல் மன பிரச்னைகளை வயது வாரியாகப் பிரித்து அசத்திவிட்டீர்கள். எந்த ஒரு பெண்ணும் தனக்கு ஏற்படும் சந்தேகங்களைத் தவிர்க்க மங்கையர் மலர் இணைப்பைப் பார்த்தாலே போதும். மிகவும் அருமையான தொகுப்பு.

சென்னை, ராணி உலகநாதன்.

✉ "அட்டைப் படக்கட்டுரை சரியான நேரத்தில் வெளி வந்த ஒன்றாகும். பெண்களுக்குச் சரியான வசதியும், சந்தர்ப்பமும் கிடைத்தால் எல்லாவற்றிலுமே வெற்றிக் கொடி நாட்டுவார்கள் என்பதற்குப் பல உதாரணங்களைச் சொல்லலாம். ஒவ்வொரு மாவட்டத்திலும் தனியாக ஒரு அமைப்பை ஏற்படுத்தி மாணவிகளுக்கு உதவினால் நிச்சயம் சர்வதேச அரங்கில் தமிழகப் பெண்களுக்குத்தான் இடம் கிடைக்கும்.

திருவாரூர், த. சாந்தி.

✉ கடலூரிலா... கடல் ஊரிலா என திணற அடித்தது மகளிர் விழா கட்டுரைகள், புகைப்படங்கள்.

மதுரை, சுகந்தி நாராயணன்.

பக்தி மணம் கமழும் ஆன்மீகப் பக்கங்கள்!

அட்டை வண்ணப்படம் : டி.சி.நாகேஷ்

மூன்றாம் பரிசு பெறும் கட்டுரை

(பரிசு 1½ லிட்டர் சௌபாக்யா மைகா வெட்கிரைண்டர்)

பெண்ணை அதிகம் படிக்க வைத்தால் மாப்பிள்ளை கிடைப்பது கடினம். எழுதப் படிக்கத் தெரிந்தால் போதும் என்ற எண்ணம் கொண்ட தாய், குடும்ப விஷயத்தில் தலையிடாத தந்தைக்கு 4-வது பெண்ணாகப் பிறந்தேன்.

8-வது படிக்கும்போதே படிப்பு ஆசையை நிராசையாக்கி மஞ்சள் நீர் என்ற போர்வையில் மணவிழாவிற்கு அடிபோடப்பட்டது.

8-வது படித்த என் மாமனுக்கு மணமுடிக்க தாய் நினைக்க, இது பிடிக்காத தந்தை முதல் முறையாகத் தாய் சொல்லுக்கு எதிர்ப்புக் கூறி மீண்டும் பள்ளிக்குப் போகும்படி கூற என் காட்டில் தேன்மழைதான் போங்கள்.

படிப்பு விஷயத்தில் தாய் எதிர்ப்பு, தந்தை ஆதரவு என்று எஸ்.எஸ்.எல்.சி. முடித்தேன்.

பெண் அதிகம் படிக்காமல், வேலைக்குச் செல்லாமல் இருக்க வேண்டும். சீர்வரிசை அவர்களால் முடிந்தவரை செய்யட்டும் என்று அரசு அலுவலரான மாப்பிள்ளை வந்தால் எந்தப் பெற்றோர்தான் வேண்டாமென்பார்கள்.

கல்லூரியில் படிக்க வேண்டுமென்ற என் எண்ணத்தில் இடி.

திருமணமானவுடன் படிக்க வேண்டும் என்ற ஆசையைச் சமயம் பார்த்துக் கணவரிடம் வெளியிட, "ஒழுங்காக வீட்டு வேலையைப் பார்" என்று மறுபேச்சுக்கு இடமில்லாமல் முற்றுப்புள்ளி வைத்து விட்டார். ஐந்து ஆண்டுகள்வரை இதே பல்லவிதான். எவ்வளவு தாஜா செய்தும் அவர் மசிந்தபாடில்லை.

விழுப்புரத்தில் அரசு ஆசிரியைப் பயிற்சி நிறுவனம் தொடங்கப்பட்டது. பகீரத முயற்சியில் கணவரைச் சரிக்கட்டி விண்ணப்பம் போட்டேன். பயிற்சிக்குத் தேர்ந்தெடுக்கப் பட்டவுடன் மீண்டும் வேதாளம் முருங்கை மரத்தில் ஏறிய கதையாக என் கணவர் முரண்டு பிடிக்க, விக்கிரமாதித்தன் நிலையில் நான்! ஒருவழியாக நண்பர்கள், உறவினர்கள் என்று பரிந்து பேச பயிற்சியில் சேர்ந்தேன்.



பதினைந்து வருடங்களுக்கு முன் கிரைண்டர், கேஸ், மிக்ஸி போன்ற நவீன சாதனங்கள் என்னிடம் இல்லை. இரு வீட்டார் உறவினர்கள், திடீர் விருந்தினர்கள், சாப்பாட்டில் குறைகண்டு பெண்கள் அதிகம் படித்தால், வேலைக்குப் போனால் இப்படித்தான் என்று கோபப்படும் கணவன், லூட்டி அடிக்கும் நான்கு வயதுப் பிள்ளை இவர்களையெல்லாம் படிக்க வேண்டும் என்ற வெறியாலேயே சமாளித்து, 2 ஆண்டு 'டிப்ளமா' படிப்பில் ஒருநாள் கூட லீவு போடாமல் படித்து ஆசிரியை ஆனது என்னைப் பொறுத்த வரை இமாலய சாதனைதான்.

2-வது குழந்தைக்குத் தாயான சமயம் விழுப்புரத்தில்



ஏற்பட்ட ஜாதிக்கலவரத்தில் எங்கள் கூரை வீடும், பொருட்களும் எரிந்து சாம்பலாயின. பொருளாதாரச் சூழலில் குடும்பம் தத்தளித்த சமயம் கணவரின் பிடிவாதம் குறைய, நண்பர்கள், உறவினர்கள் ஒத்து ஊத, இடைநிலை ஆசிரியையாக வேலை செய்ய வாய்ப்பு கிடைத்தது. பணிபுரிந்துகொண்டே +2, B.A., M.A. (His), M.A. (தமிழ்) M.Ed., M.A. (Eng) என்று என் கல்வித் தகுதியை உயர்த்தினேன்.

அதிகம் படிக்காத வேலைக்குச் செல்லாத பெண்தான் வேண்டும் என்றவரின் மனத்தை மாற்றி அவரே படிக்கவும் வைத்து, வேலைக்கும் அனுப்பினார் என்றால் இன்று நினைத்தாலும் இது எப்படி இவரிடம் சாத்தியமாயிற்று என்ற மலைப்புத்தான்.

விழுப்புரம் நகர தொடக்க, நடுநிலைப் பள்ளி ஆசிரியர்களிலேயே கல்வி நிலையில் முதலிடத்தையும் பெற்றது சாதனை இல்லையா?

- என். பிரேமாவதி, விழுப்புரம்.

சாதித்து சௌபாக்கியம் பெற்றேன்!

— கட்டுரைப் போட்டி

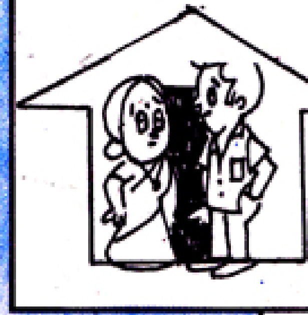


ஆறுதல் பரிசு - 1

சாதித்து சௌபாக்கியம் பெற்ற பெண்மணி நான் கண்ட என் மாமியார்தான். குடிகாரர், கோபக்காரர், ஒன்றும் அறியாதவர், ஊனமானவர் இப்படி எவரோடு வேண்டுமானாலும் குடும்பம் நடத்தி நம் அன்பினால் எந்த ஒரு காலகட்டத்திலாவது மனைவி என்ற உறவில் கணவர் மனத்தைத் தொட முடியும். ஆனால் ஒரு கடைந்தெடுத்த சுயநலக்காரருடன் தன் வாழ்க்கையைப் பகிர்ந்து கொண்டு வாழ்க்கையை சௌபாக்கியமாக மாற்றுவது இயலாத ஒன்று. அந்த வகையில் என் மாமனார் என்ற சுயநலமியுடன் அறுபது ஆண்டுகளாக என் மாமியார் குடும்பம்

உறவுகள் உன்னதமானவை. அவைகளை அழிய விடாதீர்கள். நிறைய எதிர்பார்ப்புகள், சூறாவளிகளுடன் நுழைந்த திருமணவாயில் உங்களுக்கு ஞாபகம் இருக்கிறதா? ஓர் ஆரோக்கியமான அரணை எதிர்பார்த்தீர்கள். அதனை இடிந்த கோட்டையாக உபயோகமில்லாமல் அழிவதற்கு விடவேண்டாம். ஆரம்ப கால லட்சியங்களை மனத்தில் கொண்டு, வெளியே - உள்ளே இருந்து வருகின்ற முரட்டுத்தனத் தாக்குதல்களுக்கு உங்கள் உறவை பலி இடாதீர்கள்.

- பூங்கோதை



நடத்தி வருகிறார்.

என் மாமியாருக்குப் பதினாலு வயதில் திருமணம். என் மாமியாரின் தாய்வீடு சாதாரணக் குடும்பம். அறுபது வருடங்களுக்கு முன் மனிதர்கள் பொருளை நிறையப் பார்க்க முடியுமே தவிர பணத்தைப் பார்க்க முடியாது. என் மாமியாரின் தமையனார் அவரது திருமணத்தைச் சீரும், சிறப்புமாக நடத்தி வைத்தாராம். என் மாமியாரின் புகுந்தவீடு அந்த நாளில் சீமை என்று சொல்லும் பெங்களூர் ஆகும்.

என் மாமியார் திருமணம் முடிந்து புகுந்த வீடு சென்றபோது அவர்கள் வீட்டுக்கு மளிகைச் சாமான்கள் கொடுக்கும் வயதான வியாபாரி என் மாமனாரின் பெயரைச் சொல்லி, "அந்த ஆளிடம் இந்த அம்மாள் எப்படித்தான் குடும்பம் நடத்தப் போகிறார்களோ'' என்று சொன்னாராம். இன்றும் அதை என் மாமியார் சொல்லுவார்.

பெண்களின் தேவை, ஆசை, இவைகள் என்ன என்பதைச் சொல்லக் கூடத் தெரியாத அந்த நாளில் என் மாமியார் அடிமை வாழ்வு வாழ்ந்துள்ளார். அப்போது என் மாமனார் ஒரு சர்க்கரை ஆலையில் ஒரு சாதாரண வேலையில் இருந்தார். திருமணமான புதிதில் என் மாமனார், அவரது மூத்த சகோதரர் இருவரும் அருகருகான வீட்டில் வசித்தனர். தினமும் தம்பியிடம் ஏதாவதொரு புரளியைச் சொல்லி தம்பியை விட்டு என் மாமியாரைத் திட்டும்படி செய்வார். மாமியார் தரப்பு வாதங்களை அவர் என்றுமே செவி சாய்த்துக் கேட்டதில்லை. அந்தக் காலத்தில் கணவரது கொடுமைகளைச் சொன்னால் எந்தப் பிறந்த வீட்டு மனிதர்களும் கேட்பதில்லை. அத்துடன் சாதாரணக் குடும்பத்தில் (ஏற்கெனவே என் மாமியாரின் மூத்த சகோதரி விதவையாக பிறந்த வீட்டில் உள்ளார்.) தாமும் எந்தத் தொல்லையையும் தரக் கூடாது என்ற காரணத்தால் என் மாமனாரின் கோபதாபம், சுயநலம் இவற்றிற்கு ஈடுகொடுத்து வாழ்ந்து வந்தார்.

என் மாமியாருக்கு என் கணவர் ஒன்பது ஆண்டுகள் கழித்துப் பிறந்தார். அதற்கு முன் அவருக்கு இரண்டு மூன்று கருக்கள் சிதைந்த நிலையிலும், பெண்களுக்கே உரிய சங்கடமான நிலைகளிலும், உடல்நலம் மோசமான நேரங்களிலும் மாமியாரை மாமனார் கண்டுகொள்ளவே மாட்டார். என் கணவர் பிறந்தவுடன் என் மாமனார் இராணுவத்தில் சேர்ந்துவிட்டார். இயல்பிலேயே உண்டான சுயநலத்திலும் இராணுவத்தில் சேர்ந்ததாலும் அவரது அதிகாரப் போக்கு அதிகமானது. காக்கிச் சீருடை போட்டுவிட்டால் அவரெதிரே நிற்கக் கூட மாமியாரும் அவரது இரு குழந்தைகளும் பயப்படுவார்களாம்.

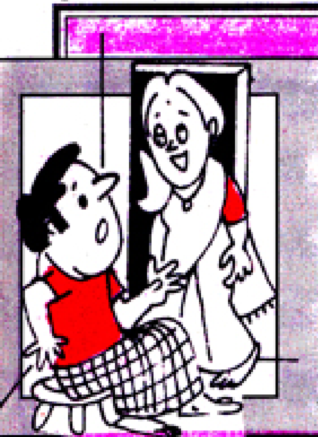
என் மாமனார் இரண்டாவது உலகப் போரிலும் சீனா, பாகிஸ்தான் போர்களிலும் பங்கெடுத்துக் கொண்டிருக்கிறார். அந்நாளில்

இராணுவத்தில் சேர்ந்தாலே உயிருக்கு உத்தர வாதமில்லை என்று நினைப்பார்கள். எல்லா இடங்களிலும் என் மாமனாருடன் சேர்ந்து குடும்பமாக இருக்க முடியாது. அப்போதெல் லாம் என் மாமியார் குழந்தைகளுடன் அவர் பிறந்த வீட்டில் இருந்திருக்கிறார். தானும் தன் குழந்தைகளும் ஒருவிதமாகக் குடும்பம் நடத்திக் கொண்டு இருக்கும்போது இராணுவ முகாமில் வீடு கிடைத்தால் திடீரென உடன் வா எனத் தந்தி கொடுப்பாராம். இராணுவ எல்லைகளில் பொருட்கள் கிடைக்காத போது எல்லா சமையல் சாமான்களையும் சேகரம் செய்து கொண்டு மாமியார் கிளம்பு வாராம். அந்த நாளில் சண்டை நடக்கும் நேரத்தில் இரயில்கள் கிளம்பும் நேரம், போய்ச் சேரும் நேரம் எதுவும் தெரியா தாம். பாஷைகூடத் தெரியாமல் தனியே பயணம் செய்வாராம். 'சாமான்கள் மூட்டை யுடன் என்னை ஏற்றி இரயிலில் உட்கார வைக்கும் போர்ட்டர்களும், இறக்கி ஸ்டேஷ னில் விடும் போர்ட்டர்களும்தான் என் சகோ தரர்கள்' என அடிக்கடி மாமியார் அவர் களை நினைவுகூர்வார்.

சுயநலமியான என் மாமனார் ஒரு வடி கட்டிய கருமியும் கூட. தனது செலவு தவிர மற்றவருக்குத் தேவை இருக்கும் என அவ ருக்குத் தெரியாது. என் மாமியாரது தேவை களை, விருப்பங்களை இன்றுவரை என் மாமனார் கேட்டதில்லை. இன்றுகூட பத்து ரூபாய் மதிப்புள்ள பொருளை 'நாலணாவா, எட்டணாவா எவ்வளவுக்கு வாங்கினாய்?' என்று தான் கேட்பார். அவர் தரும் சொற்பப் பணத்தில் குடும்பச் செலவுகளை, விருந்தினர்களை என கவனிக்கும்போது போதாமல் என் மாமியார் வெளியில் சொல்ல முடியாத சோகங்களை அனுபவித்து இருக்கிறார்.

ஆரம்பத்தில் நாம் பிறந்த வீட்டுக்குப் போக முடியாது என்ற காரணத்தாலும், நடு வயதில் நம் குழந்தைகள் சமூகத்தில் நல்லபடி யாக வளர வேண்டும் என்ற எண்ணத் திலும் அவர் என்ன சொன்னாலும் அதன் படி வாழ்ந்து வந்தார். என்றாவது நம்மைப் புரிந்து, நம்மை அறிந்து நம் கணவர் நம் மிடம் ஓர் அன்பு வார்த்தை பேசுவார் என எண்ணி அவர் செய்த எல்லா முயற்சியும் தோல்வியே. இருப்பினும், இறப்பதற்குள் அந்த அன்பு வார்த்தையைக் கேட்க முடியும் என்ற நம்பிக்கையில் வாழ்வில் போராடி வாழ்ந்து வருகிறார். 'வாழ்க்கையில் ஒன்று கிடைக்காத போதுதான் நமக்கு வைராக் கியம் வரும். நமது கொள்கைகளில் உறுதி யிருக்கும்' என்று சொல்வார். மாமனாருக்கு வயதானதுபோல் மாமியாருக்கும் வயதா னதை அவர் நினைத்தே பார்ப்பதில்லை. இன்றும் போராடியபடி இருக்கும் இவர் தான் நான் இருபத்தைந்து வருடங்களாகக் காணும் போராடும் பெண்மணி!

- சாவித்ரி சியாம்,
சென்னை - 88.



உறவுகளும் தனி மனிதர்களும் ஒரு கால கட்டத்தில் மாறலாம். மனைவியின் பதவி உயர்வு கணவனுக்குப் பயமூட்டும். எங்கே தன் வலிமை வாய்ந்த தலைவன் பதவி போய் விடுமோ என்ற எண்ணம் கூட வரலாம். கணவ னின் பதவி உயர்வு தன் கணவனைத் தன்னை விட்டு வெகுதூரத்திற்குத் தள்ளிவிடும் என்ற பய உணர்வு மனைவிக்கு ஏற்படலாம். திரு மணத்தின்போது இருந்த நீங்கள் இப்போது இல்லை; மாறுதலைப் புரிந்து கொள்ள, ஏற்றுக் கொள்ள மனம் வேண்டும்.

- பூங்கோதை

சரவணா ஸ்டோர்ஸ்

தங்க நகைகள்
வெள்ளி பாத்திரங்களுக்கு

செய்கூலி இல்லை

15.6.95 வரை



பட்டுப்புடவைகளுக்கு
10% தள்ளுபடி

ஜவுளிகள்

ரெடிமேட் ஆடைகள்

பாத்திரங்கள்

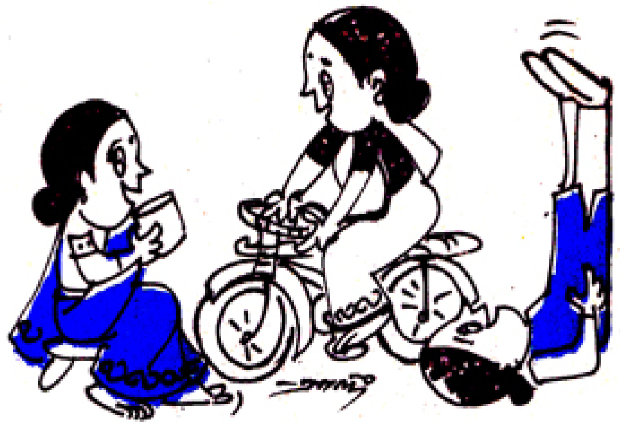
சரவணா ஸ்டோர்ஸ்

ரெங்கநாதன் தெரு,
தி. நகர், சென்னை 600 017.

ஞாயிறு விற்பனை உண்டு.

L.R.Swami P/P

அந்த மூன்று நாட்கள்



மங்கையராய்ப் பிறந்திடவே மாதவம் செய்திட வேண்டுமம்மா. உண்மை தான். ஆனால் சில விஷயங்களை நினைத்தால், சில வலிகளை அனுபவித்தால், 'பெண்ணென்று பிறந்து விட்டால் மிக்க பீழை இருக்குதடி' என்றுதானே தோன்றுகிறது. அதுவும் அந்த மூன்று நாட்கள் அவஸ்தையில் வலியும் சேர்ந்தால்? அந்த வலி ஏன்? என்ன செய்யலாம் என்று தான் பார்ப்போமே?

இருபத்தியெட்டு நாட்களுக்கு ஓர் முறை கருவகம் ஓர் கருமுட்டையை விடுவிக்கிறது. கருப்பையின் உட்சுவர் தடிக்கிறது. கருவுறுதல் நடைபெறாவிட்டால் கருமுட்டை அழிகிறது. கருப்பையின் உட்சுவர் தடிப்புகள் கழன்று வெளியேறுகின்றன. கூடவே இரத்த நாளங்களும் சேதமுறுவதால் உதிரப் போக்கு ஏற்படுகிறது. சினை முட்டை உண்டாவது, உட்புறச் சுவர் தடிப்பது எல்லாமே ஹார்மோன்களால் நிகழ்கின்றன. ஈஸ்டிரோஜென் (oestrogen), ப்ரோஜஸ்டிரோன் (progesterone) எனும் ஹார்மோன்களே அவை.

மகப்பேறு மருத்துவர்கள் இந்த வலியினை டிஸ்மெனோரியா என்று அழைக்கின்றனர். இது இரு வகைப்படும்.

1. Spasmodic dysmenorrhoea
2. Secondary dysmenorrhoea

ஸ்பாஸ்மோடிக் டிஸ்மெனோரியா :-

இது பருவமடைந்த ஆறு அல்லது ஒரு வருடத்தில் துவங்கலாம். முதலிலேயே வலி இருக்க வேண்டுமென்பதில்லை. சினை முட்டை உருவாவது சீராக அமைய ஆரம்பித்து விட்டால் வலி உண்டாகலாம். ஆளுக்கு ஆள் இவ்வலி வித்தியாசப்படக்கூடும். பல வகைகளாகவும் இருக்கும்.

1. சொல்ல முடியாத ஓர் அவதியும், வலியும்.
2. கால்கள், முதுகு இவைகளில் குடைச்சல் ஏற்பட்டு அலையெனப் பரவும் வலி.
3. அசாதாரணமான களைப்பு. சிலருக்கு மயக்கம் கூட.
4. தலைவலி.
5. வயிறு பிரட்டுதல்
6. வயிற்றுப்போக்கு

இவையெல்லாமல் பொதுவாக எல்லாப் பெண்களுமே சற்றேனும் அவதியுறுகிறார்கள். சாந்தஸ்வரூபிகள் கூட சிடுசிடுப்பார்கள். இதற்கெல்லாம் காரணம் சினை முட்டை உருவாக உதவும் ப்ரொஸ்டோக்ளாண்டிஸ் உண்டாக்கும் இரசாயன மாறுதல்களே ஆகும். கருப்பையின் இயங்கு தசைகளிலும், கருப்பைக்கு வரும் இரத்தக் குழாய்களிலும் ஓர் தளர்ச்சியை உண்டாக்குகிறது. இம் மாறுதல் காலப் போக்கில் மாறி விடும். பெரும்பாலும் பிரசவம் வரைதான் இந்த வலி நீடிக்கும்.

செகண்டரி டிஸ்மெனோரியா :-

முன்குறிப்பிட்ட Spasmodic உடற்கூறின் இயற்கையான நிகழ்ச்சி. அதில் அச்சம் கொள்ள வேண்டிய அவசியமே



இன்னொரு வகையில் இட்லி உப்புமா!

மீந்த இட்லிகளைக் கொதி நீரில் போட்டு உடனே நீரை வடித்துவிட்டு உதிர்த்தால் பூபோல இருக்கும். எண்ணெயே தேவை இல்லை. தாளித்தபின் பார்த்தால் ரவை உப்புமா போலவே இருக்கும். ஆறியபின்னும் மிருதுவாக இருக்கும்.

— வி.கே.ஆர். விஜயா

நாம் பருப்பு உசிலி செய்யும் பொழுது, கடலை பருப்பு இல்லாவிட்டால் கவலையே வேண்டாம். உடைத்த கடலையை ஊற வைத்து அரைத்து, பீன்ஸ் பருப்பு உசிலி செய்தேன். "சூபராக" இருந்தது.

— சித்ரா ஸ்ரீதரன்






இல்லை. ஆனால் இந்த செகண்டரி டிஸ்மெனோரியா உடற்கூறின் கோளாறைக் காட்டும் அபாய எச்சரிக்கையாகும். இது காலப்போக்கில் மாறாது. இருபது வயதிற்குப் பிறகுதான் இந்த வலி வருகிறது. பெரும்பாலும் கருப்பையிலோ சினையகம், சினைக்குழாய் போன்றவற்றில் தொற்று ஏற்பட்டாலோ, புற்றுநோய் உண்டாவதாலோ கூட வலி இருக்கலாம்.

அடிவயிறு, முதுகு இவைகளில் மாதவிடாய் நாட்களில் விடாத கடுமையான வலியிருப்பின் நீங்கள் மகப்பேறு மருத்துவரைக் கலந்தாலோசிப்பது அவசியமானதாகும்.

காரணம் தெரிந்தால் போதுமா? வலி குறைய வழிகள் கண்டறிய வேண்டாமா? வலிகள் குறைய சில வழிகள் இதோ.

1. இளம் சூடான நீரில் குளியுங்கள்.
2. சூடான சர்க்கரை சற்று அதிகம் சேர்த்த பானங்கள் அருந்தலாம்.
3. வைட்டமின் B அடங்கிய உணவு நல்லது.
4. கால்சியம், மக்னீஷியம் அடங்கிய மாத்திரைகளை மருத்துவ ஆலோசனையுடன் உட்கொள்ளலாம்.
5. டென்ஷனாகாதீர்கள், மன இறுக்கத்தால் உடல் தசைகளும் இறுகி வலி அதிகமாகும்.
6. உடற்பயிற்சி, யோகாசனம் இவற்றைப் பழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
7. மனதிற்கு இயைந்த இசையில் லயிக்க முயலுங்கள்.
8. கருண்டு படுக்க வேண்டாம். மெதுவே சைக்கிள் ஓட்டலாம். நடக்கலாம். ஏன் மெதுவே நீந்தக் கூட செய்யலாம்.
9. நல்ல காற்றோட்டமான இடத்தில் இருங்கள். போதுமான ஆக்ஸிஜன் கிடைப்பது தடைப்பட்டால் கூட வலி அதிகமாகும்.
10. அடிவயிற்றிலும், முதுகெலும்பின் கீழ் பாகத்திலும் மெதுவாக, மிருதுவாக தடவி விடுங்கள்.

இப்படியெல்லாம் செய்தால் 'அப்பாடி வலி போயே போச்சு. ஓடியே போச்சு!'

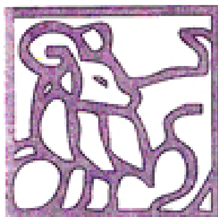
அப்புறம் ஓர் விஷயம். மூன்று நாட்களைத் தள்ளிப் போட சிலர் மருந்துகளைச் சாப்பிடுகிறார்கள். மருத்துவ ஆலோசனையின்றி தாமாக இப்படிச் செய்வது பெரும் ஆபத்தான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். ஹார்மோன் அளவுகள் ஒருவருக்கொருவர் வித்தியாசப்படுகின்றன.

இது மற்றவர்களுக்காக:

"என்ன இப்படி உஙரைக் கூட்டறே?" என்று கடிந்து கொள்ள வேண்டாமே. எல்லாருக்கும் வலி இராதுதான். ஆனால் பாதிப்பு அடைந்தவர்களிடம் அன்பாய், ஆறுதலாய்ப் பேசுங்களேன். மூடுகள் மாறி அவர்கள் சிடுசிடுத்தாலும் கொஞ்சம் அனுசரியுங்களேன். வலி மாறி புன்னகை பூக்க உதவுங்களேன்.

— சாமளி

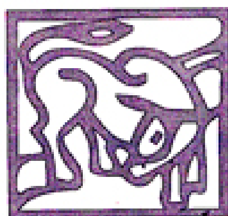
மே '95



மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1- ஆம் பாதம்.

சுக்கிரனால் சுகம், சுபநிகழ்ச்சி, மனை வாங்கும் யோகம், பதவி உயர்வு என எல்லாமே கிடைக்கும். எல்லாமே கிடைக்க வில்லை என்றாலும் ஏதேனும் ஒன்றிரண்டு கிடைத்தால் கூடப் போதுமே! உங்கள் ஜாதக அமைப்பில் சுக்கிர பலம் கூடி இருக்க வேண்டும் என்பதும் அவசியமல்லவா? இந்த மாதம் முடிய சனீஸ்வரன் தொழிலில், நல்லதொரு முன்னேற்றம் பெறச் செய்வார். மாதத்தின் கடைசியில் சனீஸ்வரப் பெயர்ச்சியாலும் பாதிப்பு இல்லை. இந்த ராசி மாணவ மாணவிகளுடைய தேர்வின் முடிவுகள் மனதிற்கு மகிழ்ச்சியை அளிக்கும். செவ்வாய் ஜாதகத்தில் பலம் குறைந்து அவரது தசை நடக்குமானால் பொருளாதார நெருக்கடி மிகுந்ததாக இருக்கும். குருவின் பார்வையால் கடன் தொல்லைகளைக் குறைக்க அங்காரகன் உதவலாம். ராகுவால் உடல் நிலையும், குருவால் மனநிலையும் பாதிக்கப்படலாம். வேலவனை நினையுங்கள், காவலனையே கருணை காட்டும்படி செய்யும் வல்லமை அவனுக்கு உண்டல்லவா? அஷ்டமத்து குருவால் ஏற்படும் கஷ்டங்களைக் குறைக்க அஷ்டோத்திரம் கூறி ஸ்ரீ தக்ஷிண்ணா மூர்த்தியை ஆராதியுங்கள்.



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதம் முழுவதும் அநேகமாக லாபகரமான மாதமாகத்தான் இருக்க வேண்டும். சூரியன், கேது ஆகியவர்கள் விரயத்தில் சஞ்சரிப்பதால் கீர்த்திக்குப் பங்கம் ஏற்படலாம். இத்துடன் கேதுவால் முடிய வேண்டிய விஷயங்கள் கூட இழுபறியில் நிற்கும். லாபகரமான மாதம் என எழுதி விட்டு அடுத்து இப்படி எழுதுவது சரியா? உள்ளபடியே இது சரியே. ஏனென்றால், புகழும் பணமும் ஒன்றாகாதல்லவா? கலைஞர் ஒருவர் ஒரு நிகழ்ச்சிக்கு ஏற்பாடு செய்யப்பட்டு, பணமும், வாங்கிய பிறகு ஏதோ காரணத்தால் அன்றைய நிகழ்ச்சி சோபிதமாகாமல் போகலாமே. மைக், பக்கவாத்தியம் என ஏதேனும் ஒன்றில் கோளாறு உண்டாகலாம். எனவே கலைஞர்களும் சரி, மற்ற எந்தத் துறையினரானாலும் சரி, நன்கு கவனித்துச் செயல்பட வேண்டிய நிலை. சுபநிகழ்ச்சி கட்டாயம் நிறைவேறும். எனினும் இராசிக்கு குருவின் பார்வை இருப்பதாலும், யோககாரனாகிய சனி மாதக் கடைசி வரை ஆட்சியில் இருப்பதாலும், வெளிநாட்டில் வேலை விஷயமாகத் தீட்டியுள்ள திட்டம் நிறைவேறும். இந்த இராசியில் பிறந்துள்ள மாணவர்கள் நல்ல மதிப்பெண்கள் எடுத்து, எதிர்பார்த்த பாடத்தில் பட்ட மேற்படிப்புக்குச் செல்லும் வாய்ப்பு கனிந்து வரும். கவலை வேண்டாம். ஆதித்ய ஹிருதயமும், கணாஷ்டகமும் படிப்பது நல்லது.

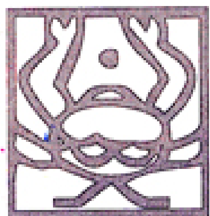




மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

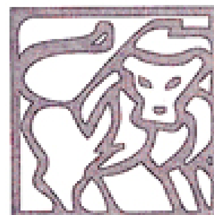
மாதத்தின் முற்பகுதியில் சூரியன், கேது ஆகியவர்களால், எடுத்த காரியத்தில் வெற்றி, தனலாபம், கீர்த்தி, பதவி உயர்வு உண்டாகும். உடல்நிலை பாதிப்புக்கு வழியில்லை. ஆயினும் பிற்பகுதியில் புது முயற்சிகள், பதவி மாற்ற முயற்சிகள் போன்றவற்றைச் செய்யாமல் இருப்பது நல்லது. கிரக சஞ்சாரங்கள், மனசஞ்சலத்தையும், வீண்வம்பு, வழக்குகள் போன்ற சூழ்நிலையைத்தான் தோற்றுவிக்கும். எனவே எந்த சமயத்திலும், எவருடனும் பேசும் போது சற்று கவனித்துப் பேசுவது, உடமைகளைப் பிரயாணத்தின் போது கவனமாகப் பார்ப்பது போன்ற எச்சரிக்கை நடவடிக்கை தேவை. வீட்டிலும், அலுவலகத்திலும் கூட ஒரு பெண்ணால் பிரச்சினை உருவாகும் என்றாலும், இரண்டாம் இடத்தை குரு பார்ப்பதால் குடும்பத்தில் ஓரளவு மன நிம்மதி உண்டு. செலவினங்கள் கட்டுக்கடங்காமல் போகலாம். எனவே முழுக்க முழுக்க முன் எச்சரிக்கையும், கவனத்துடன் செயலாற்றும் தன்மையும்தான் சிறந்த பரிகாரமாகும். இது எந்தத் துறையினர்க்கும், எப்படிப்பட்டவர்க்கும் பொருந்தும். நவக்கிரக ஸ்தோத்திரம் கூறி வந்தாலே போதும். கிரக சஞ்சாரப்பிரதிகூலத்தை, இஷ்ட தெய்வத்தை நெஞ்சார நினைப்பதன் மூலம் அனுகூலமாக மாற்றிக் கொள்ளலாம். அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதம்.



கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 - ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

மாதம் பூராவும், புதனும் சூரியனும் அனுகூலமான நிலையில் சஞ்சரிக்கிறார்கள். ஆகவே ஆதாயங்கள் எந்த ரூபத்திலும் அதிகமாகவே கிடைக்கும். கலைத் துறையினர்க்கு மாத முற்பகுதியில் புது ஒப்பந்தங்கள் கிடைக்கும். அஷ்டமத்துச் சனி, இனி இந்த மாதக் கடைசியிலிருந்து 9 ஆமிடத்திற்கு வருகிறார். இது திருக்கணிதப்படி ஏற்படுகின்ற நிலை. எனவே இந்த மாதத்தில் சனீஸ்வர சம்பந்தமான இரும்பு, கருப்புக்கல், பழுதடைந்த சாமான்களை வாங்கி விற்பவர்கள் ஆகியவர்களுக்கு அபரிமிதமான இலாபம் ஏற்பட நியாயமில்லை. எனினும், தரகுத் துறையினர் - குறிப்பாக நிதி, பங்கு மார்க்கெட், மற்றும் வாய்தா பேரத்தினர் நல்லதொரு இலாபத்தை எதிர்பார்க்கலாம். நாடக நடிகர்களுக்கும், இசைச் சொற்பொழிவாளர்களுக்கும் ஏற்றதொரு நற்காலம், பயன் படுத்திக் கொள்ளுங்கள். நண்டு இராசியைச் சேர்ந்தவர்களானதால் தேன் வர்க்கத்தாருக்குப் பயப்பட வேண்டிய நிலை. எனவே விளக்கில்லாமல் இரவில் நடமாடுவது தவிர்க்கப்பட வேண்டும். மாத ஆரம்பத்தில் சுக்கிரனால், குடும்பத்தில், குறிப்பாக ஒரு பெண் காரணமாக காரசாரமான விவாதம் ஏற்பட்டுப் பிற்பகுதியில் நன்மையில் முடியும். அரசுத் துறையினர்க்கு இலாபம் உண்டு. வங்கியில் பணிபுரியும் பெண்கள் மாத ஆரம்பத்திலிருந்தே சுறுசுறுப்பாக இயங்கி, ஆண்டு கணக்கு முடிக்கும் அடுத்த மாத கால கட்டத்தில் நற்பெயர் எடுக்க முடியும். அதே சமயம் உயிருக்கு உயிராகப் பழகுபவர்களை நம்பி, ஓவர் டிராப்ட் கொடுத்து மேலதிகாரிகளின் கண்டனத்திற்கு ஆளாகும் நிலையை ஏற்படுத்திக் கொள்ளாதீர்கள். குரு பார்ப்பதால் கோடி, தோஷ பரிகாரம். கவலையை விடுங்கள்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

இராசிநாதனும் இலாப நாதனும் இந்த ராசிக் காரர்களுக்கு வேண்டியதைத் தர இருக்கிறார்கள். மூன்றாம் இடத்து ராகுவோ உங்கள் செயல் எல்லாவற்றிலும் வெற்றி நடைபோட வைக்கிறார். இடம்

ஒரு குழந்தையை நீ அடிப்பதற்கு முன்பு அந்தக் குற்றத்திற்கு நீயே காரணமாக இருக்கவில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்.

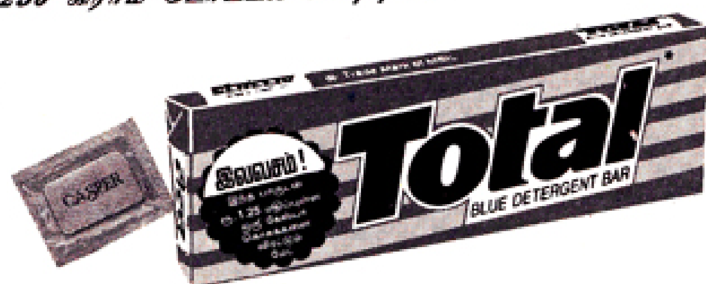
- ஆஸ்டின் ஓமானி

தகவல் : முருகேசன்

சலவைக்கு சலவை!
சலுகைக்கு சலுகை!

இலவசம்!

ரூ. 1.25 மதிப்புள்ள ஒரு கேஸ்பர் கொசுக்களை விரட்டும் மேட் ஒவ்வொரு 300 கிராம் டோட்டல் பாருடன் அல்லது 250 கிராம் டோட்டல் கட்டியுடன்



ரூ. 2.50 மதிப்புள்ள இரண்டு கேஸ்பர் கொசுக்களை விரட்டும் மேட்கள் ஒவ்வொரு 500 கிராம் டோட்டல் பாருடன்



டோட்டல்

நீல டிட்டர்ஜெண்ட் பார்

MSIL A product of
Mysore Sales International Limited
Bangalore-560 052.

'கொசகொச'வென்று சப்பாத்தி மாவு ஆகிவிட்டதா? கவலையே வேண்டாம். ஃப்ரிசில் ஓர் அரை மணி நேரம் வைத்தபின் எடுத்து உருட்டி சப்பாத்திகளாக இடுங்கள். சுலபமாக இட வரும். மாவுதான் இறுகி விட்டதே!

- உஷா



மாற இருக்கும் சனீஸ்வரனும் வம்புகள் ஏதும் வரும்படி செய்ய மாட்டார். ஆனால் வரும்படி அதாவது தனலாபம் கிடைக்க சுக்கிரன் ஆவன செய்வார். எழுத்துலக மேதைகள், பத்திரிகைத் துறையினர், மாணவ மாணவிகள், அரசியல்வாதிகள், அதிகாரத்தில் உள்ளவர்கள் அனைவரும் பிரச்னைகளை எதிர்நோக்க வேண்டியிருந்தாலும், முடிவில் வெற்றிக் கனியைக் காண்பீர்கள். ஜாதகத்தில் அமைந்துள்ள கிரக அமைப்புக்கள் உங்களுக்குச் சாதகமாக அமைந்திருந்தால் உங்களைக் கேதுவாலும் கெடுக்க முடியாது. அங்காரகனும் அசைத்துப் பார்க்க முடியாது. எந்தத் துறையில் உள்ளவர்களும் நேர்மையான வழியில் முயன்றால் நீங்கள் நினைத்தது நடக்கும். எந்தவித உடல் நிலை பாதிப்பும், உங்களை ஒன்றும் செய்யாது. மாதத்தின் முதல் பகுதியில் சூரியனால் சற்று உடல்நிலை பாதித்தாலும், புதனது அருளால் ஆரோக்கியத்தை மீண்டும் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் பெற்று விடுவீர்கள். ஆகவே கவலை தேவையில்லை. இம்மாதக் கடைசியில் அஷ்டமஸ்தானத்துக்குச் செல்லும் சனீஸ்வரனுக்கு குரு பார்வை உண்டு. எனவே எதிர் வரும் சனிப் பெயர்ச்சியும் உங்களுக்குச் சாதகமாகவே அமையுமே தவிர பாதகம் ஏதும் இல்லை. விரயஸ்தானத்திற்கும் குரு பார்வை, எனவே சுப விரயம் ஏற்படும். ரோகஸ்தானத்தைச் செவ்வாய் பார்ப்பதால் உடல்நிலை சற்று பாதிக்கப்படலாம்.

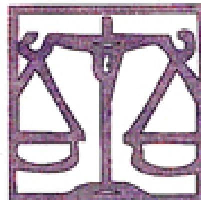
கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் ராசியில் சந்திரன் தங்குகின்ற 10, 11, 12 தேதிகளில் எதிர்பாராத தனலாபம் ஏற்படலாம். எனினும் 3-ல் உள்ள குரு உங்கள் பதவிக்குக் களங்கம் ஏற்படும் வண்ணம் ஏதேனும் ஒரு நிகழ்ச்சி ஏற்படக் காரணமாகலாம். பொதுவாக குரு விருச்சிகத்தில் இருக்கும் போதுதான் கன்னி ராசிக்காரர்கள் தங்கள் வகிக்கும் பதவியிலிருந்தோ, பணியிலிருந்தோ தானாக விலகுதல், அல்லது ஓய்வு பெறுதல் என்ற நிலைக்கு ஆளாக நேரிடும். முற்பகுதியில் சுக்கிரன் குடும்பத்தில் ஒரு பெண்ணின் மூலமாகச் சிறு பிரச்சினை ஒன்றை ஏற்படுத்தி, அமைதியை இழக்கச் செய்யலாம். 6-ம் இடத்தில் உள்ள சனீஸ்வரனால் நீதி மன்றத்தில் நிலுவையில் உள்ள வழக்கு ஒன்றில் உங்களுக்கு வெற்றி ஏற்படும். இதன் மூலம் நீண்ட நாட்களாகத் தொல்லைக்கு ஆளான உங்களுக்கு ஒரு அமைதியான சூழ்நிலை ஏற்படும். இத்துடன் மன நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தவர்கள் குணமடைவார்கள். கருப்பு நிறமுள்ள ஒருவரால் எதிர்பாராத உதவி ஒன்று கிடைக்கும். அஷ்டமத்துக் கேதுவும், இரண்டாமிடத்து இராகுவும் கூட்டுக் குடும்பத்தில் பிரிவினை ஏற்படுத்தத்தக்கதொரு சூழ்நிலையை உருவாக்கலாம். சுக்கிரனும் அதற்குத் துணை போகலாம். அதாவது கணவனால், மனைவிக்கோ, அல்லது மனைவியால், கணவனுக்கோ இந்த நிலை ஏற்படும். எனவே தெரிந்தவர்களைக் கொண்டு ஐக்கிய ஜபம் செய்யலாம். அல்லது விஷ்ணுஸஹஸ்ர நாமமும் பாராயணம் செய்யலாம்.

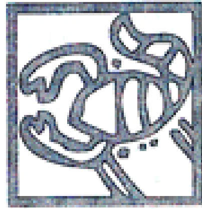
துலா ராசி :



சித்திரை 3, 4-ம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதம் புத்திரர்களின் கல்வி விஷயத்தில் எதிர்பார்த்தபடி திருப்தி உண்டாக புதன் அருள்புரிவார். சந்திரனுக்கு 2-ல் குரு இருப்பதன் காரணமாக தனலாபமோ கோர்ட் விவகாரங்களில் ஜெயமோ ஏற்பட

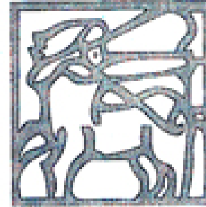
லாம். மற்றபடி வேறு எந்தக் கிரகமும் எதிர் பார்க்கும் எந்த தினத்திலும் உதவும் நிலையில் இல்லை. ஆயினும் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் காவல் துறையினர், சுங்கத் துறையினர், இரசாயன சம்பந்தமான தொழில் துறையினர் ஆகியவர்களுக்கு அங்காரகனால் நல்லதொரு முன்னேற்றமும், செல்வாக்கும் கைகூடி வரும். துயர் நீக்கும் துர்க்கை, அபயமளிக்கும் ஆஞ்சநேயர் ஆகியவர்களை மனத்தால் தொழுங்கள். கோயில்களில் நவக்கிரக நாயகர்களைக் கண்கூடாக தரிசித்து வேண்டிக் கொள்ளுங்கள். அங்கேயே அமர்ந்து நவக்கிரக ஸ்தோத்திரத்தையும், ஆதித்ய ஹிருதயத்தையும் படித்தாலே போதும். எல்லா கிரகங்களும் உதவாவிட்டாலும் உபத்திரவம் தராமலாவது இருக்கும். உங்கள் காரியங்களும் கைகூடி வரும்.



விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

சுக்கிரன் மாதத்தின் முதல் பகுதியில் வீட்டு மனை சம்பந்தமாக நீங்கள் எதிர்பார்த்த இனங்களில் இலாபத்தை அடைய உதவலாம். ஆனால் அதே சுக்கிரன் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் ஒரு பெண்ணின் மூலம் சிறு சிறு விவகாரங்களை உண்டாக்கி, அன்றாட குடும்ப வாழ்க்கையில் அமைதியை இழக்கவும் செய்யலாம். சனி ஆட்சியில் 4 மிடத்தில் இருப்பதாலும் வீண் வம்புகள் வரலாம். எனவே எந்த விஷயத்திலும் கவனம் தேவை. குறிப்பாக அலுவலகங்களில் பணிபுரியும் பெண்கள் கூடிய மட்டும் எதிலும் தலையிடாக் கொள்கையை அனுசரிப்பது நல்லது. மாதம் பூராவும் கேதுவால் உதவி உண்டு. அலுவலகப் பணியாளர்களாக இருந்து, உங்கள் மேல் ஏதேனும் மேலதிகாரிகள் நடவடிக்கை எடுத்திருந்தால், இந்த மாதம் அது உங்களுக்குச் சாதகமான முறையில் முடிவடையும். தற்காலிகப் பதவி நீக்கமாக இருந்தால் கூட உங்கள்பால் உள்ள நியாயத்தின் காரணமாக மீண்டும் பணியில் சேரும் வாய்ப்பு ஏற்படும். இது கோர்ட் விவகாரங்களில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கும் பொருந்தும், அடகு நகை மீட்கப்படும். சூரியனால் உங்களது உண்மையான திறமையை உரியவர்கள் அறிந்து, அதற்கான வெகுமதியும் அளிப்பார்கள். அது பதவி உயர்வாகக் கூட இருக்கலாம். எனினும் ராகுவும், செவ்வாயும், வாயு சம்பந்தமான உடல்வலி, அல்லது தோல் சம்பந்தமான அலர்ஜி, கண்வலி, பித்த சம்பந்தமான நோய் இவைகளை உண்டாக்கலாம். கனகதாரா ஸ்தோத்திரம், ஷண்முகக்கவசம் இவைகளைப் படிப்பது நல்லது. வடமொழியில் திறமையுடையவர்கள் சிவமானஸ பூஜா ஸ்தோத்திரம் படிக்கலாம்.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1-ம் பாதம்.

செல்வாக்கு பெருகும். சுபநிகழ்ச்சி ஒன்றின் மூலம் புதிய நட்பும், உறவும் உங்களை நாடி வரும். கறவை மாடு ஒன்றை வாங்கும் யோகம் உண்டு. இது நகரங்களில் உள்ளவர்களது வசதியைப் பொருத்தும் அமையும். விவசாயியானால் புதிய கால்நடை வாங்க சனீஸ்வரன் உதவுவார். எந்த ஒரு விவகாரத்திலும் வெற்றியுண்டு. மாணவ மாணவிகளுக்கு உயர்ந்த மதிப்



எக்கச்சக்க இட்லிகள் மிச்சம். ஃப்ரிட்ஜில் வைத்தேன். மறந்தேவிட்டேன். இரண்டு நாட்களுக்குப் பிறகு அதை இட்லி உப்புமாவுக்காகப் பொடித்தேன். என்ன நைஸாக ரவை, ரவையாக ஒரு கட்டி - முட்டியில்லாமல் வந்தது தெரியுமா? இப்போதெல்லாம் எக்ஸ்ட்ராவாக இட்லி வார்த்து ஃப்ரிஜ்ஜில் வைக்கிறேன். ஏனெனில், என் இட்லி உப்புமாவுக்கு இட்லியைவிட 'டிமாண்ட்' அதிகமாகிவிட்டது!

- உஷா

இமிடேஷன் தோட்டைப் போட்டுக் கொண்டால் காதெல்லாம் புண்ணாகி விடுகிறதா? தோல் மேல் படும் பகுதிகளில் ஒரு 'கோட்' நேச்சுரல் கலர் நெயில் பாலீஷைப் பூசிக் காயவிட்ட பின் அணிந்தால் எந்த அலர்ஜியும் ஏற்படாது.

- உஷா



பெண் கிடைத்து, எதிர்பார்க்கும் கல்லூரியிலோ, பள்ளியிலோ இடம் கிடைக்கும். இராசிநாதன் விருச்சிகத்தில் விரயபாகத்தில் நின்றாலும், மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சூரியனும், புதனும் சேர்ந்தே உதவும் நிலை. எனவே அரசியலிலும், அரசிலும் செல்வாக்கு சேரும். இராகுவால், தனலாபமும் உண்டு. குடும்பத்தில் குதூகலம் இருக்கும். பணி புரியும் பெண்களுக்குத் தேவையான இடத்திற்கு மாற்றலோ, அல்லது பதவி உயர்வோ கிடைக்கும். அங்காரகனும் கேதுவும் உடல் நிலை பாதிப்புக்கு ஆளாகலாம். குறிப்பாக வயிறு பாதிக்கப்படலாம். எனவே ஆகார விஷயத்தில் கட்டுப்பாடு தேவை. மற்றபடி அன்றாட பிரார்த்தனையைத் தவிர அதிகமான பரிகாரம் தேவை இல்லை என்றாலும், வினைதீர்க்கும் விநாயகரையும், வேல் பிடித்த வேலவனையும் சற்று அதிகமாக மனத்தில் நிறுத்தித் தியானம் செய்வது நல்லது.

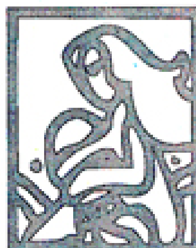
மகர ராசி :



உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள். திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

குரு, சுக்கிரன் தவிர மற்ற கிரகங்கள் உதவும் நிலையில் இல்லை. எனவே அன்றாடப் பணிகளைக் கவனமுடன் செய்வது நல்லது. புதிய தொழிற் முயற்சிகள் வேண்டாம். எதையும் திட்டமிட்டுச் செய்யுங்கள். குறிப்பாக நிதிப் பொறுப்பில் உள்ளவர்கள் நிதானம் தவறாமல் செயலாற்றுங்கள். நடிப்புத் துறையினர்க்கு மாதத்தின் முற்பகுதியில் நல்லதொரு நிலையைத் தரும். ஏற்கெனவே நடித்து வெளிவந்த படத்திற்கு ஏகமவுக இருக்கும். புது ஒப்பந்தங்களும் போடலாம். அரசுப் பணியாளர்களுக்குப் பதவி உயர்வு ஏற்படும். எதிர்பார்த்த இடத்திற்கு மாற்றம் ஏற்பட்டு, அதனால் மனமகிழ்ச்சி உண்டாகும். இவ்வாறு அசுர குருவும், தேவ குருவும் உதவும் நேரத்தில் ராசிநாதனாகிய சனி மே 3-ல் மாறுவதற்கு முன் நல்லதொரு சுபநிகழ்ச்சிக்கு அடிகோலி விட்டுச் செல்வார். புத்திர பாக்கியத்தை எதிர்பார்ப்பவர்களுக்குக் குருவின் அருளால் கட்டாயம் குழந்தை பிறக்கும் சூழ்நிலை உருவாகும். இதற்குக் கணவனும் மனைவியும் மகிழ்ச்சிகரமாகச் செலவிட வியாழன், வெள்ளி, சனி, ஞாயிறு ஆகிய நான்கு தினங்களும் ஏற்றவையே. குரு 11ல், சுக்கிரன் 3ல், சனி 4-ல் ஆட்சியில், சூரியன் சுகஸ்தானத்தில் உச்சத்தில் இருப்பதைக் கவனிக்கவும். நல்லதொரு கணபதி ஹோமமும், நவக்கிரக ஹோமமும் கூடச் செய்யலாம்.

கும்ப ராசி :

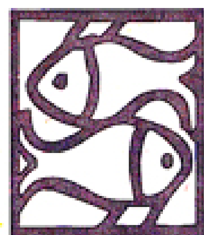


அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் ஆட்சியில் இருந்து தெசை நடப்பவர்களுக்குப் பிரச்சினை குறைவு. கோட்சாரப்படி ஜென்ம சனி என்றாலும் கெடுக்க மாட்டார். ஆனால் அதிகம் கொடுக்கவும் மாட்டார். கேது கொடுப்பார். தனலாபம் ஏற்படும். எடுத்த காரியத்தில் வெற்றியும் தருவார். ஆனால் ராகுவோ கெடுப்பார். அதனால் சுற்றியுள்ளவர்களின் பொறா

மையைச் சம்பாதிக்க வேண்டி வரும். புதிய மேலதிகாரிகளால் கீழ்ப் பதவியில் உள்ளவர்களுக்குத் தொல்லைகள் ஏற்படலாம். அதனால் கொஞ்சம் காக்கா பிடிக்கத் தெரிந்து கொள்வது நல்லது. இதுவும் ஒரு பரிகாரம் தான்! 6-ல் உள்ள அங்காரகன் மாத ஆரம்பத்தில் சகோதரர்கள் மூலம் உதவி கிடைக்கும்படி செய்வார். ஆனால் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் தம்பதிகளிடையே சிறு பூசல் தோன்றி மறையும். சூரியனால் கீர்த்தி உண்டாகும். எனவே இச் சமயத்தில் பதவி உயர்வு கேளுங்கள். கிடைக்கும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சூரியனுடன் சேரும் புதனும் உதவுவார். பொருளாதார சம்பந்தமான உதவி ஒன்றைத் தாய்வழி உறவினர் மூலம் பெறலாம். இந்த ராசி மாணவ மாணவியர்களின் முயற்சிக்குப் பலன் கிடைக்கும். மேல் வகுப்புக்கு இடம் கிடைக்கும். வித்யாகாரகனாகிய புதன் 4-ல் சஞ்சரிப்பதால், மாணவர்கள் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்க கல்வி சம்பந்தமாக அவரது ஆசி கிடைக்கும். குடும்பத்தில் சிறு சிறு பூசல்கள் தோன்றி மறையும். சனீஸ்வரன் ஸ்தோத்திரத்தைப் படியுங்கள்.

மீன ராசி :



பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

குருவின் பார்வையும், இராசியில் உள்ள சுக்கிரனும், உச்ச சூரியனும் உதவும் நிலை. எனவே அன்றாடப் பணிகள் பாதிக்கப்பட மாட்டாது. புது முயற்சிகளும், வெற்றியைத் தரும். மற்ற கிரகங்கள் சாதகமாக இல்லாவிட்டாலும், ஜாதகத்தில் நல்ல முறையில் கிரக அமைப்பும், தசாபுத்தியும், அமைந்திருந்தால் கவலையே தேவையில்லை. வெளிநாட்டுப் பிரயாணம் ஒன்று ஏற்படலாம். வீட்டு யோகம் உண்டு. சுப நிகழ்ச்சி தடையின்றி நடக்கும். குடும்பத்தில் குழந்தை ஒன்று பிறக்கும் யோகமும் உண்டு. எழுத்தாளர்கள், கலைஞர்கள், படத்துறையினர் ஆகிய அனைவர்க்கும் ஏற்றதொரு மாதம். பயன்படுத்திக் கொள்ளவும். வீடு வாங்குவதற்கேற்ற சூழ்நிலை உண்டு. வாகன யோகமும் உண்டு. ஒரு சிலருக்குக் கிருத்திகை, ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் ஆகிய நட்சத்திர நாட்களில் எதிர்பாராத தன லாபம் ஏற்படும். வேலை ஒன்று எதிர்பார்ப்பவர்களுக்கு வேலையும் கிடைக்கும். அலுவலகத்தில் பணிபுரிபவருக்கு வேலை பளு அதிகம் ஏற்படும். இவைகளுக்கிடையே உல்லாசப் பயணத்திற்கும் வாய்ப்பு உண்டு. நல்லதொரு மாதம். முடியுமானால் ஏழைக் குழந்தைகளுக்கு மேற்படிப்புக்குரிய உதவித் தொகைகளையும் வழங்கலாம்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

முகவரி :
ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்
70/15, ராமாஸ் (முதல் மாடி),
செகண்ட் மெயின் ரோடு,
காந்தி நகர், அடையாறு,
சென்னை - 600 020.

"பாலில் போட்ட 'கார்ன் ஃப்ளேக்ஸ்'ஸா? ஐயே... வேண்டாம்" என்று சொல்பவர்களுக்கு... தயிரில் உப்பு சேர்த்து கடுகு, மோர் மிளகாய், கறிவேப்பிலை தாளித்துவிட்டு அத்துடன் 'கார்ன் ஃப்ளேக்ஸை'க் கலந்து பரிமாறவும். எல்லாரும் மிகவும் ருசித்துச் சாப்பிடுவார்கள்.

- உஷா

அற்புதமான வெந்தயம்

அன்றாடம் நாம் உபயோகிக்கும் அஞ்சறை பெட்டியில் முக்கிய அங்கம் வகிப்பது வெந்தயம். 'உணவே மருந்து. மருந்தே உணவு' என்ற உயர்ந்த தத்துவத்திற்கு இருபதாம் நூற்றாண்டில் உணவுப் பதார்த்த நிபுணர்கள் ஆராய்ச்சிகள் செய்து அதனை சஞ்சீவி மூலிகைக்கு இணையாகக் கூறுகிறார்கள்.

வெந்தயத்தில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் :

இதில் காட்லீவர் ஆயிலுக்கு இணையான சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளது. மீன் எண்ணெயிலுள்ள மீதைல் அமீன், மற்றும் ஆல்கலாய்டுகள் அடங்கியுள்ளன. எலும்பை உண்டாக்கி வளர்க்கும் "பாஸ்பரஸ்" உப்புகளும், நைட்ரஜன் நிறைந்த சதையை வளர்க்கும் லெசிதீனும், முட்டைச் சத்து போன்ற "நியூக்ளியோ ஆல்பூமனும்" இதில் அடங்கியுள்ளன. இதை எல்லாவற்றையும் விட முக்கியமாக அயர்ன் சத்து - இரும்புச் சத்து இதில் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.

இரசாயனச் சோதனை :

வெந்தயத்தை ரசாயன சோதனை செய்ததில் நூறில் ஆறு பங்கு கசப்பு எண்ணெயும் 28 பங்கு பியூசிலாக் என்னும் பிசின் போன்ற பொருளும் 23 பங்கு ஆல்பூமன் என்னும் முட்டைச் சத்தும் மற்ற சரக்குகளுடன் இருப்பதாகத் தெரிய வருகிறது.

வெந்தயத்தை எரித்தால் கிடைக்கும் சாம்பலில் சரீரத்தை வளர்க்கும் "பாஸ்பரஸ்" நான்கில் ஒரு பாகம். அதாவது 25% இருக்கிறது. மற்றும் சுண்ணாம்பு கலந்த உப்பும் மற்ற தாதுக்களும் 25% இருக்கின்றன.

வெந்தயத்தில் வைட்டமின்களும் தாதுப் பொருட்களும் :

வெந்தயத்தில் வைட்டமின் ஏ,பி,சிகளும், கால்சியம், சோடியம், குளோரின் போன்ற தாதுப் பொருட்களும் அடங்கியுள்ளன. வெந்தயத்தால் குணப்படுத்தக்கூடிய நோய்கள் :

வயிற்றுக் கட்டி, வயிற்றுப் புண், டிராப்சி என்னும் உடம்பு வீக்கம், சோகை, விடாத சீதபேதி, நீரிழிவு, மூட்டுவலி மற்றும் சிறுநீரக சம்பந்தமான நோய்களையும் குணப்படுத்தலாம். இது நரம்புகளுக்கு நல்ல வலிமையைக் கொடுப்பதால் மூளை சம்பந்தப்பட்ட நோய்களிலும் பயன்படுத்த நல்ல பலனைத் தருகிறது.

நீரிழிவு நோயும் வெந்தயமும் :

கால் கிலோ வெந்தயத்தை எண்ணெய், நெய் சேர்க்காமல் பொன் நிறமாக வறுத்துப் பொடித்து வைத்துக் கொண்டு தினம் காலை, மாலை 10 கிராம் (2 ஸ்பூன்) சாப்பிட்டு வர நீரிழிவு கட்டுப்படும். ஒரு மாதம் இதைப் போல் தினம் செய்து வர சர்க்கரை இரத்தத்தில் குறைய வாய்ப்பிருக்கிறது.

வயிற்று சம்பந்த நோய்களில் வெந்தயம் :

25 கிராம் வெந்தயத்தை 100 மி.லி தயிரில் இரவு ஊறவைத்து மறுநாள் காலை மென்று சாப்பிட்டு வர வயிற்றுப் புண்கள் ஆறும். வயிற்றுப் பொருமல் நீங்கும். வெந்தயத்தின் கொழ கொழப்பான தன்மையால் கடுமையான மலச்சிக்கலும் அகலும்.

மூட்டு வலியும் வெந்தயமும் :

பொதுவாக பெண்கள் மெனோபாஸ் சமயத்திலும், மற்றும் 40 வயது தாண்டியவுடனேயும் மூட்டு வலியால் அதிகம் துன்பப்படுகிறார்கள். இவர்கள்

தினம் 50 கிராம் அளவு வெந்தயத்தை உணவில் சேர்த்து வர அதில் உள்ள பாஸ்பரஸ், கால்சியம் மற்றும் தாதுப் பொருட்களும், எலும்புகளை பலப்படுத்து கிறது. மேலும் வெந்தயம் நரம்புகளுக்கு வலுவூட்டு வதால் கால்வலி நீங்குகிறது.

வெந்தயத்தைப் பயன்படுத்தும் விதம் :

வெந்தயத்தைக் கொண்டு சுவை மிகுந்த உணவு களைத் தயார் செய்யலாம்.

வெந்தயக் கஞ்சி :

காலை காப்பிக்குப் பதில் இதைப் பயன்படுத்த லாம். குழந்தைகளுக்கு இந்தக் கஞ்சியைப் பயன் படுத்த நல்ல நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை உண்டாக்கும். நரம்புகளுக்கு வலுவூட்டுவதால் மூளைக்கு நல்ல பலத்தைக் கொடுக்கும். முக்கியமாக உடலை நன்கு குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்கும். நல்ல பசியை உண் டாக்கும்.

வெந்தயம் 35 கிராம், வறுத்த முழு கோதுமை 35 கிராம் சேர்த்துப் பொடி செய்து பாலில் கலந்து காய்ச்சிச் சர்க்கரை சேர்த்துப் பருகலாம்.

பாலூட்டும் பெண்கள் இதை அருந்த, தாய்ப்பால் பெருகும்.

வெந்தயப் பொங்கல் :

வெந்தயம் 50 கிராம், பாசிப் பருப்பு 50 கிராம், அரிசி 100 கிராம், தாளிக்க சீரகம், மிளகு, கறிவேப் பிலை முதலியன.

வெந்தயம், பாசிப் பருப்பு, அரிசி இவற்றை வறுத்து நன்கு குழைய வேகவைத்து பின் சீரகம், மிளகு, கறிவேப்பிலை கலந்து பயன்படுத்தலாம். இதைக் கடுமையான வயிற்றுப்புண் உள்ளவர்கள் பயன்படுத்த நல்ல பலனை எதிர்பார்க்கலாம்.

வெந்தய தோசை :

வெந்தயம் 25 கிராம், உளுத்தம் பருப்பு 100 கிராம், புழுங்கலரிசி 500 கிராம், இவற்றை அரைத்து தோசை செய்து சாப்பிட நன்கு சுவையாக இருக்கும். குழந்தைகளும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

அழகுக் குறிப்பு :

வெந்தயத்தை அரைத்துத் தலையில் தேய்த்துக் கொண்டு அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து குளிக்க முடி உதிர்வது குறையும். பொடுகு நீங்கும், கூந்தல் பளபளப்பாகவும், மிருதுவாகவும், அழகாகவும் வளரும்.

முக்கியமாக முட்டை வெண்கருவை தலையில் தேய்த்துக் குளிப்பதால் கிடைக்கும் பலனுக்கு இது இணையானது.

வெந்தயக் கீரை :

வெந்தயத்தை ஊறவைத்து பின் விதைத்தால் 15 முதல் 20 நாட்களில் வெந்தயக் கீரை வளர்ந்து விடும். இது உடலுக்கு நல்ல குளிர்ச்சியைக் கொடுக் கும். வயிற்றில் பொருமல், மந்தம், வாயு, கபம், இருமல் இவற்றைப் போக்கி குணத்தைத் தந்து தேகத்தை வளர்க்கும்.

பொருமல் மந்தம் வாயு கபம் போராடுகின்ற
இருமல் அருசியிவை ஏகும் - தரையினில்
தீதல் உயர்நமனைச் சீறும் விழியணங்கே
கோதில் வெந்தயக் கீரை கொள்

என்கிறது சித்த மருத்துவம்.

முக்கியமாக பெண்களுக்கு மாதவிடாய் காலத் தில் உண்டாகும் அதிக உதிரப்போக்கு, வயிற்றுவலி, இடுப்பு வலி, உடல் அசதி இவற்றை நீக்கும் தன்மை இதற்கு அதிகம் உண்டு. வெந்தயம் என்று 'அயம்' (இரும்பு) இருப்பதால் இரத்தம் அதிகம் உண்டாகிறது. இரத்த ஓட்டம் சீர்பட்டு உடல் சுறுசுறுப்படைகிறது.

என்ன! அடுத்த மாத மளிகை லிஸ்டில் வெந்த யத்தை அதிகப்படுத்திவிட்டீர்களா!

— டாக்டர். இராம. பத்மபிரியா

இதோ வரேண்டா...

என் சித்தியின் குழந்தைகள் வாலில்லாக் குரங்குகள். நொடிக்கொருதரம் விளையாடப் போவார்கள். மறுபடியும் வந்து கதவைத் தட்டுவார்கள். இதனால் சித்தி அவர்களைத் திட்டிக் கொண்டே கதவைத் திறப்பதும் சகஜம். ஒருநாள் வேறு யாரோ வந்து கதவைத் தட்ட, தன் குழந்தைகள்தான் தட்டுகின்றதென்று நினைத்து,

"இதோ வர்றேண்டா, கடங்காரா"

என்றபடியே கதவைத் திறந்தாளே பார்க்கணும்! வந்தவர் முகத்தைப் பார்க்க ணுமே! அசட்டுச் சிரிப்புடன் உண்மையைச் சொல்லிச் சமாளித்தாள் சித்தி.

- பத்மினி கிருஷ்ணன்



திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

● Alliance invited from fair, good-looking Iyer girls for Vadama, Garga, Chithrai, fair, graduate Iyer Boy, 41, 160, 7500/- Clerk, Nationalized Bank, Madras. Reply with horoscope to Box No. 11731

● ஐயர், பிரஹசரணம், கபி கோத்திரம், திருவோணம், பி.எஸ்ஸி., 38, 165 செ.மீ., 4000/- சென்ட்ரல் கவர்ன்மெண்ட், சென்னையில் பணிபுரியும் வரனுக்கு அரசு அல்லது பொதுத் துறையில் நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 11742

● Tamil Iyer, Vadama, Keralite, Kousika, Pooram, 28, 162cms, Steno-grapher, Income Tax, Moradabad (Near New Delhi) seeks transferably employed or graduate unemployed fair girl willing to settle in U.P. subsect no bar. Apply to Box No. 11743

● கௌண்டின்ய கோத்திரம், பிரஹசரணம், உத்திரம், கன்னிராசி, வயது 31, 5'6'' உயரம், எம்.ஏ. பட்டதாரி, ஸ்டாம்ப் வெண்டர், டைப்ரைட்டிங் இன்ஸ்டிடியூட் உரிமையாளர், சுயதொழில் புரிபவர், பைனான்ஸ் ஏஜெண்ட், மணமகனுக்குப் படித்த டைப், ஷார்ட் ஹேண்டில் தேர்ச்சி பெற்ற மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 11744

● Wanted preferably Engineering/Science graduate girl with pleasing personality and culture of Balija Naidu for Tanjorian Boy, 26, 170, MCA, Software Engineer, Bangalore based multi-national company, deputed to Singapore. Reply with horoscope to Box No. 11745

● Alliance from employed girls preferably from School, Bank or Government for tall, Karkathar Saiva Vellala graduate, 31, working as Assistant in Central Service. full details. Horoscope to Box No. 11746

● வடகலை, கௌசிக கோத்திரம், உத்திரம், 37 வயது, ரூ. 3500/- தனியார் கம்பெனி, பாண்டிச்சேரியில் வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு நல்ல கம்பெனி அல்லது அரசு அலுவலகத்தில் பாண்டிச்சேரி அல்லது அருகில் பணிபுரியும் பெண் தேவை. தென்கலையும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 11747

● Vadama, Athreya, Sathayam, fair, 5'9'', 30, Rs. 4600/- B.Sc., Central Govt, employed in Madras. Interested girls reply with horoscope and family details to Box No. 11748

● Non-Athreya Smartha, Madhwa desastha, Marathi speaking fair, slim, graduate 23, 155 for 27/170 graduate, Diploma in TV, Computer Hardware maintenance currently in Business in Delhi Advt. for selection. Box No. 11749

● ஐயர், கல்யஜுர், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், திருவாதிரை, வயது 29, பி.எஸ்ஸி., மாதம் 4000 வருமானமுள்ள சொந்த பிஸினஸ் செய்யும் வரனுக்கு உட்பிரிவு எதுவானாலும் படித்த வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 11750

● கார்காத்தார் வேளாளர், மயிலாடுதுறை, நல்ல வருமானமுள்ள சொந்தத் தொழில், வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த சதயம், 180 செ.மீ., பி.எல். படிப்பு, 29 பையனுக்கு அதே குலத்தைச் சேர்ந்த படித்த நிறமுள்ள அழகான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 11751

● வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், பரணி, 36 வயது, 5'9'', B.Com., ICWA Inter, ரூ. 4500, இந்த வரனுக்கு 5'4'' குறையாத உயரமுள்ள படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 11752

● Wanted tall, fair, beautiful, post-graduate, Computer educated girl, any caste for Mukkulatthor Non-vegetarian groom 30, 178, fair, handsome, teetottaller, computer Job abroad. own flat Madras. Box No. 11753

● Saivite Pillai, Doctor, 32 M.S., M.Ch (URO) seeks Doctor bride. Apply with horoscope and bio-data Box No. 11754

● சைவ பிள்ளை, பி.பார்ம், ஆயில்யம், வயது 27, 5'10'', சென்னையில் வேலை. வருமானம் 3000/- ஐந்து வயதில் ஏற்பட்ட போலியோவில் கால் சிறிது ஊனம். ஆனால் நன்கு நடக்கவும், வாகனம் ஓட்டவும் முடியும். அழகிய, குடும்பப்பாங்கான படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 11755

● Vellan Chettiar, 32, 168, M.A., B.Ed., M.P.Ed., PGDCA, Matric Teacher, Chevvai dosham, need graduate, any Chettiar, send horoscope to Box No. 11756

● வாணியச் செட்டியார், M.Sc., (Horticulture) வயது 36, அரசுப் பணியில் தோட்டக்கலை அலுவலராகப் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு, பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. பெண் கொடுத்து பெண் எடுக்கவும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 11757

● Alliance from Non-Athreya Vadamal, Braha-charanam, Madras employed girl for Makam, 32, 165, 4500 B.Sc., PGDCA Computer programmer cum network incharge Industrial firm horoscopes to Box No. 11758

● Ashtasahasram, Utthiradam, second padam, B.Com., PGDPR, 25, 168, 4500, Executive Assistant, LIC (HF) Boy, seeks Non-Srivatsa, LIC, Bank, Central Service Tamil, Brahmin bride. Subsect accepted. Reply Box No. 11759

● வன்னியகுல க்ஷத்திரியர், வயது 29, பி.காம்., நிரந்தரமான சுயதொழில் செய்யும், மாத வருமானம் ரூ. 6000/- பெறும் அழகான மணமகனுக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல அழகிய, படித்த, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 11760

● Alliance invited for Vadama, Bharadwaja, Hastham, 165 cms, 36 years, Iyer boy handling well established real estate business in Bombay from good-looking

மைதிலீஸ்

'மைதிலீஸ்' நிறுவனத்தின் கோயமுத்தூர் கிளையில் **பழநி, கோயமுத்தூர், சேலம், ஈரோடு, திருச்சி, மதுரை, திண்டுக்கல்** மாவட்டங்களில் உள்ள அழகுக்கலை நிபுணர்க்கான அழகுக்கலை அட்வான்ஸ் கோர்ஸ்களும், அழகுக்கலை நிபுணராவதற்கு உரிய அடிப்படை வகுப்புகளும் பிரபல **அழகுக்கலை நிபுணர் திருமதி மைதிலி பாபுவின்** நேரடிக் கண்காணிப்பில் பயிற்சி வகுப்புகள் நடைபெற உள்ளது.

பயிற்சி நடைபெறும் நாட்கள் :
13.5.95 முதல் 17.5.95 வரை

அழகு சம்பந்தப்பட்ட ஆலோசனைகளும் சிகிச்சைகளும் நடைபெறும்.

அழகுக்கலை அடிப்படை கோர்ஸ்கள் :

1. அழகுக்கலை மட்டும், 2. முடிவெட்டுதல்,
3. 40 வகையான கொண்டைகள் போட மட்டும் பயில
இன்னும் பல.

அட்வான்ஸ் கோர்ஸ்கள் :

1) எலெக்ட்ரோதெரபி, 2) தெர்மாலிஸிஸ்,
3) புருவத்தைப் பெரிதுபடுத்துதல், 4) அரோமா தெரபி,
5) சைனீஸ் கட்ஸ், ஹேர்ஸ்டைல்ஸ்.

முன்பதிவு செய்து கொள்பவர்களுக்குப் பயிற்சி நடைபெறும் 5 நாட்களும் ஹாஸ்டல் வசதி செய்து தரப்படும்.

முதலில் பதிவு செய்து கொள்பவர்களுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கப்படும்.

முன் பதிவு செய்து கொள்ள சென்னை மற்றும் கோயமுத்தூர் முகவரிகளில் அணுகவும்.

homely girls of 28-30 years. Reply with horoscope to Box No. 11761

● Wanted graduate brides for brothers, Bharadwaja Gothram, B.Sc., Revathi, 29, 162, 3000/- Limited Chemical Company, and Moolam, B.Sc., G.D.M.M., 27, 154, 3000/- Limited Tyre Company at Baroda. own house, subsect acceptable. Apply to Box No. 11762

● Alliance for Iyer Boy, Avittam, 29, employed U.S.A., from Iyer girls based in U.S.A. with horoscope to Box No. 11763

● ஐயர், வடமாள், வாதூலம், உத்திராடம், 29, 5.5" 4500, A.C.A., ICWA (Final) சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் அக்கவுண்ட்ஸ் மேனேஜர், போலியோவில் கால் பாதிக்கப்பட்டு 'காலிபர் ஷூ' போட்டுக் கொண்டு தானே ஸ்கூட்டர் ஓட்டிச் செல்லும், வசதியுள்ள, ஜாதகத்தில் தோஷம் எதுவும் இல்லாத வரனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. வசதியற்றவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். எதிர்பார்ப்புகள் எதுவும் இல்லை. பெட்டி எண் : 11764

● ஐயர், வடமாள், வாதூலம், ரேவதி, 27, 5.8", 3000, எம்.காம்., தனியார் கம்பெனியில் வேலையில் உள்ள, வசதியுள்ள, ஜாதகத்தில் தோஷம் எதுவும் இல்லாத வரனுக்கு தென்னாற்காடு ஜில்லாவில் வேலையில் உள்ள/வேலைக்குப் போகக்கூடிய தகுதியுள்ள நல்ல நிறமும், படிப்பும் உள்ள பெண் தேவை. வடமாள் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 11765

● Tamil, Pillai boy B.Com., 35, divorcee issueless owning house in Bombay seeks alliance from Tamil girls. Caste/creed no bar. Even divorcees/widows can apply. Box No. 11766

● வயது 34, திருநெல்வேலி சைவ வெள்ளாளப் பிள்ளை, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., உயரம் 170 செ.மீ., ஆயில்ய நட்சத்திரம், தனியார் துறையில் மாதம் ரூ. 4500/- சம்பளம் பெறும் மணமகனுக்கு, சென்னையில், நிரந்தர பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 11767

● வயது 27, திருநெல்வேலி, சைவ வெள்ளாளப் பிள்ளை, உயரம் 5'10", B.Sc., Adv. Dip-Sys. Management சென்னை முன்னணித் தனியார் துறை ரூ 5000/- அவிட்டம் நட்சத்திரம் பையனுக்கு, சென்னையில் நிரந்தரமாகப் பணியில் இருக்கும் மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 11768

● Balija Naidu boy, BE, 27, 5'4", 3500, A.E., Private Company, Cuddalore wants bride, beautiful, B.Sc., B.Com., or above E.M. 5'2" slim, fair, age below 24, working/not working. Box No. 11769

● சற்றே கால் ஊனமுள்ள பி.ஏ., 31, 2600, டி.ஜி. 5.2", காஸ்யப கோத்திரம், பூரட்டாதி நட்சத்திரம், கன்னட ஸ்மார்த்தர ஐயர் வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகனுக்குப் பரந்த மனப்பான்மையுடைய தமிழ் ஐயர் வகுப்பைச் சேர்ந்த ஊனமில்லாத மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 11770

● Wanted fair, graduate unemployed, domestically well-trained girl for graduate Iyer Boy, 30 years, 6 ft., Vadamal, Naithrupa Kasyapa Gothram, Thiruvonam, doing own business, earning Rs. 7000/- per month. Box No. 11771

● Wanted suitable alliance for Boy, Vadama, Srivatsam, fair, 6 feet, 29 years, Kettai, graduate, Officer, private company, Rs. 7000/- p.m. Delhi. girls employed at Delhi/transferable to Delhi preferred. Reply with horoscope to Box No. 11772

● வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், மிருகசீரஷம், வயது 31, உயரம் 5.8", மாத வருமானம் ரூ. 1500 தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை செய்யும் பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் 23 வயது முதல் 26 வயதுக்குள் உள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 11773

● Alliance invited from graduate Govt. Public Sector employed Vadagalai girl, 20 to 25 for Insurance employed B.Com., 28, 166, 4000 Nythruba Kasyapa, Pooram. Reply with horoscope and details. Box No. 11775

● Alliance invited for Iyer Boy, divorcee, without encumbrance, Brahacharanam, Kaushikam, Sadhayam, 32, 1600, from Iyer, Iyengar girl, employed/unemployed age between 25-29. Subsect no bar. Box No. 11777

● வடமாள், பவுர்குச, கேட்டை, 38, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., ரூ. 1100, தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தர வேலை பார்ப்பவருக்குச் சென்னையில் வேலை செய்யும் 35 வயதுக்குட்பட்ட பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. பெட்டி எண் : 11778

● Age 34 years, (29.6.1961), Harita Gothram, Pooradam II Padam, Vathimal, father expired, mother alive. only one elder sister married, employed in a Pvt. Co., salary Rs. 5000/- p.m. Subsect no bar. Alliance invited from a decent family. Box No. 11779

● Alliance invited for Vadakalai Boy, 31, Matric, Koundinyam, Bharani, Accounts Assistant Private Limited Company, Delhi. salary 3000/- from Vadakalai, Thengalai girls. Employed/Qualified for employment. Reply to Box No. 11780

● Saiva Vellala, B.Sc., PGDCA, 25 years, 175 cms, profitably running Computer aided Printing Industry. Only son to parents with properties and regular monthly income. Correspondance invited from parents of beautiful, home loving educated girls. Box No. 11781

● ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரிதம், கேட்டை, 33, 165, 3000/-, (பி.காம்.), டெலிகிராப் டிபார்ட்மெண்ட் சென்னையில் நிரந்தரமாகப் பணிபுரியும் ஒரே மகனுக்கு மத்திய, மாநில அரசு, வங்கி, இன்ஷூரன்ஸ், PSU, பள்ளிகளில் பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. சொந்த வீடு, தாயார் இல்லை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம் மற்றும் முழு விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 11782

● Alliance from Vadagalai, Non-srivatsa, fair, employed girl for Rohini, handsome employed in Central Govt, 40, 164, 2700. Box No. 11783

● Brahacharnam, Bharathwajam, Poorvabhadra bachelor, 40, 172, 7000/- doing M.E. Central Government Engineer presently at Trichy seeks graduate unemployed girl in the same subcast. Box No. 11784

● Father Mudaliar, mother Madhva Brahmin Boy, Chitirai, fair, 26, 5'10", graduate, doing P.G., employed Central Govt. (IAF) seeks alliance from decent, small family, girl below 24, 5'5", graduate, fair, good looking, Madhva, Telugu Brahmin intercaste parentage. Vegetarian. Reply with horoscope to Box No. 11785

● Iyengar, midforties, handsome BE, MBA, blameless divorcee, Top job salary over Rs. 30,000/- p.m. with furnished Bangalow, Car North India looking for graceful attractive well educated Tamil, Brahmin lady below 36, early simple marriage. Please contact to Box No. 11786

● சைவப் பிள்ளை, 32, 162 செ.மீ., ரூ3000/-, போஸ்ட்-கிராஜுவேட், அரசு உத்தியோகம், ஹஸ்தம்

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 100/- தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' பெயருக்குச் சென்னையில் மாற்றலாகக்கூடிய டிமாண்ட் டிராப்டாக மட்டுமே அனுப்ப வேண்டும். மணியார்டரோ, போஸ்டல் ஆர்டரோ ஏற்றுக் கொள்வதற்கில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், 'விளம்பரதாரர், பெட்டி எண் : C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தபால் பெட்டி எண்ணிற்கு வரும் கடிதங்களை அதற்குரிய விலாசத்திற்கு 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறை அனுப்பி வைக்கப்படும். தபால் செலவிற்குத் தனிக் கட்டணம் எதுவும் கிடையாது. இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண்களுக்குப் பதில்கள் ஜூன் 30-ஆம் தேதிக்குள் எங்களுக்கு வந்து சேர வேண்டும். திருமண தகவல் நிலையங்கள் அனுப்பி வைக்கும் தபால்களை எங்கள் அலுவலகம் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. தனிப்பட்ட எந்தக் கடிதப் போக்குவரத்தும் கிடையாது.

நட்சத்திரம் வரனுக்கு வேலை பார்க்கும், வேலை இல்லாத வசதி யான குடும்பத்தில் இருந்து சென்னையை சேர்ந்த பட்டதாரி பெண்களின் ஜாதகங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன. பெட்டி எண் : 11787

● சைவப் பிள்ளை, வயது 31, பட்டதாரி, வருமானம் 3000/- தனியார் நிறுவனத்தில் சென்னையில் நிரந்தரப் பணியிலிருக்கும் மணமகனுக்குப் படித்த, (பணியிலிருந்தால் நலம்.) மணமகள் தேவை. எழுதவும். பெட்டி எண் : 11788

● Alliance invited for Iyer, Srivastav Gothram, Uthridam, B.Sc., PGDCA, 25 years, 5'8", working as a Software Engineer in a leading multinational company. Box No. 11789

● Alliance invited from Non-Bharadwaja graduate employed girl for Tamil, Iyer Boy, Revathi 34, 156 B.Com., ACS Inter, employed at Hyderabad. Reply with horoscope to Box No. 11791

● சிக்குணிகர், விசுவாமித்திர கோத்திரம், எழில் செவ்வாய், திரைப்படத்துறை டிப்ளமா முடித்து தில்லியில் மத்திய அரசுப் பணியில் இருக்கும் மிருகசீரிடம், 27/3200/- 5'4'' வரனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. பணியில் இருப்பின் தில்லி/சென்னை ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 11813

● துளுவ வேளாளர், டி.ச.ச., வயது 29, 5.11'', ரூ. 4000/- நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்த வேலைக்குச் செல்லும் பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 11886

● வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், அனுஷம், முறையாக விவாகரத்தான, சி.ஏ. முடித்து நல்ல வேலையில் உள்ள வரனுக்கு 41, 155, 9000/- அதே பிரிவைச் சேர்ந்த அழகான, அடக்கமான, 36 வயதுக்குட்பட்ட பெண் தேவை. முகவரி : Sri Ram Nataraj Dikshidar, No. 4, 3rd Main Road, Jawahar Nagar, Perambur, Madras - 82.

● Wanted transfer, Delhi based, fair, graduate, employed in Govt., Bank, PSU, highly reputed big concerns, Musically interested, girl, for Boy, post-graduate, 28, 160cm, working in Nationalised Bank, Delhi flat, property and other high earnings. Haritha Gothram, Brahacharanam, Uthiradam, Dhanur Rasi. Send horoscope Delhi Phone : 2252521. Write to Mr. B. Ramamoorthy, No. 327, Connaught Place, New Delhi - 110 001.

● Alliance invited for Iyer Boy B.Com., age 35, Star Aswini, Shadamarshana Gothram, employed in T.N. Govt., Salary Rs. 5000/-, only from Ashtasahasram girl. Contact : S. Anantharaman, 5, Rajagopal Naicken lane, Chintadripet, Madras - 2.

● செங்குந்த முதலியார், 32, 160, ரூ. 3500/- எல்.ஐ.சி. ஏஜெண்ட், சொந்த வீடியோ ஷாப், மணமக னுக்கு ஏற்ற மணமகள் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. முகவரி : திரு. ஓ. குமாரவேல், C/o கே. என். பத்மநாபன், 22, ரொம்புத் தோட்டம் தெற்கு வீதி, காரைக்கால்.

● பலிஜா நாயுடு, 32, 170, ரூ. 3000/- எஸ்.எஸ்.எல்.சி., காண்ட்ராக்டர், மணமகனுக்கு ஏற்ற மணமகள் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. இளம் விதவைகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். முகவரி : கே. என். பத்மநாபன், 22, ரொம்புத் தோட்டம் தெற்கு வீதி, காரைக்கால் - 609 602.

● Alliance for Shadamarshana Vadagalai, Iyengar Poosam, B.A.B.L., 29 years, 5'10", Advocate from good-looking graduate employed girls, Kalai no bar. Contact : Mr. J. Thirumalai, No. 1, Rangarajapuram Road, Kodambakkam, Madras - 600 024. Ph : 4836116.

● அகமுடைய முதலியார், வயது 25, டி.எம்.ஈ. 170 செ.மீ., தனியார் கம்பெனியில் இன்ஜினியர், ரூ. 2500/- தந்தை திருச்சியில் B.H.E.L. மேலாளர். சொந்த வீடு உள்ளது. நல்ல குடும்பத்து படித்த பெண் தேவை. பயோடேட்டாவுடன் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : Mr. G. Sivasubramanian, Plot C28, Bell Nagar, R.E.C. Post, Tiruchirapalli - 620 015. Phone : 552918 PP.

● Wanted good-looking graduate girl for Vadamal, Gowthama Gothram, boy aged 25 years, 5'5" and employed as Assistant Manager, drawing Rs. 8000/- at Delhi. Contact : Mr. C.N. Laksmanan, B/306, Sweet Home, Saraswathi Colony, Pandse Nagar, Dombivilli East - 421 201.

● Alliance invited from Non-Srivathsa, Vadama girls for fair, well built incomplete graduate boy employed in Transport Corporation as Clerk-cum-Light Music instrumentalist, aged 35/5'10" Write with horoscope details. Contact : Rajalakshmi Narayanan, A4, 'PARAS' Apts, 11, Geeva Rathinam Nagar, Adyar, Madras - 20.

● Suitable alliance invited for Brahacharanam Boy B.Sc., 35, 5'3", 4000/-, Kausika, Avittam employed Nationalised Bank. Contact : M.S.G. Shankar, 4-1954, Durganagar Colony, Greamspet, Chittoor - 517 002.(A.P.)

● பிரஹசரணம், கர்க்கி கோத்திரம், ஆயில்யம் முதல் பாதம், 28, 3000/- 5.7'', பெங்களூரில் தனியார் நிறுவனத்தில் நல்ல வேலை, ஒரே மகன், பட்டதாரிக்கு 22 வயதுடைய வங்கியில் வேலை செய்யும் அழகான குடும்பப்பாங்குடைய பட்டதாரி சிறு குடும்பத்துப் பெண் தேவை. முகவரி : M.V. சுப்பிரமணியன், H-99, புதிய ஹவுசிங் யூனிட் (I Phase), கிருஷ்ணகிரி - 635 001.

● வடாற்காடு, வடமாள், ஐயர், அவிட்டம், 33, 172

செ.மீ., கௌசிக கோத்திரம், படிப்பு பழைய எஸ்.எஸ்.எல்.சி., 5500/- மாத வருமானம் தரும், விவசாய பண்ணை நடத்தும் மணமகனுக்கு வேலைக் குச் செல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத் துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : R. Bharathi Ammal, Athiyanam Village, Pennagar Post - 632 518. (Via) Pennagar, (N.A.A.Dt)

● Alliance from talented fair, professional, graduate Tamil, Iyer, girl employed, unemployed under thirty for Ashtasahasram, Pouragutsa Boy 33, practising Chartered Accountant at Bangalore owning Car, widower without issues. Subsect welcome. Contact : Mr. N. G. Chellappan, 142, I Cross, 4th B Block, Koramangla, Bangalore - 560 034.

● Hindu Pallar, 26, 170cms, MBA (IIM) Executive in L & T Bangalore, seeks BE graduated or equally educated fair, good looking smart girl from well-to-do decent family. Contact : V. Irulandi, I.F.S., 110, Bharathi Nagar, Phase - 1, Vellore - 9 (N.A. Dt), Phone No : 25110.

● Vadagalai Iyengar, Kowsika, Uthirattadhi, Dip in Electronic Engg, age 32, employed in Abudhabi, height 165, salary 10,000. seeks employed girl, +2, Dip, graduate below 29, from a decent family. Please contact : Mr. Rangachari, 101/8, K.V. Flats, G.S.T. Road, Chrompet, Madras - 44.

● வடமாள், மதுரை, கௌசிக கோத்திரம், மகம், நட்சத்திரம், வயது 31, மாத வருமானம் ரூ. 3000/- சொந்தமான தொழில் அதே பிரிவைச் சேர்ந்த அழகான, உயரமான படித்த மணமகள் தேவை. முகவரி : பி. வி. ஸ்ரீனிவாசன், F 5, காமகோடி ஃபிளாட்ஸ், 62, லேக் வியூ ரோடு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 33.

● மணமகன் வயது 27, உயரம் 5'10'', கல்வி தகுதி எம்.ஏ. பொருளாதாரம், நட்சத்திரம் அனுஷம், தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை. மாத வருமானம் ரூ. 3000/-. இந்த மணமகனுக்கு வேலை செய்யும் பட்டதாரி பெண் தேவை. தாயார் பலிஜா நாயுடு. தந்தை நாயக் கர். முகவரி : Mr. E. Natarajan, 152/28 Lotus Colony, Anna Nagar (East), Madras - 102.

● Wanted Iyer, Doctor girl only for Vadama, Kousika, Maham, 28, 177, Engineer, M.Tech., (I.I.T.) ISRO employed, subsect acceptable Contact with horoscope to R. Nagarajan, 166, Muthukumarasamy Nagar, Koothapakkam, Tirupapuliyur - 607 002.

● ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரிதம், ஆயில்யம், தனியார் துறையில் டில்லியில் ரூ. 5000/- வேலை பார்க்கும் 33 வயதுடைய வரனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நன்கு படித்த நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. முகவரி : K. Mahalakshmi, 94, North Street, Thiruvaiyaru, Thanjavur Dt - 613 204.

● யாதவா, இந்து, வயது 39, அரசு பணிபுரியும், மாதம் ரூ. 3500/- ஊதியம் பெறும் மணமகனுக்கு, அரசு பணிபுரியும் அதே இன மணமகள் தேவை. விதவை பெண் மற்றும் விவாகரத்து பெண் விண்ணப் பிக்கவும். முகவரி : திரு. S. அனந்தநாராயணன், இ.பி. உ., கால்நடை மருத்துவமனை, திருநெல்வேலி - 627 001.

● Wanted graduate employed preferably Govt/Bank/ Hosur based Company, Iyer Ashtasahasram, Vadamal girl for a Kausika Gothram, Ashtasahasram, Kettai star, fair complexion 5'.8'', Age 31 years boy working simpson group Hosur. Contact : Mr. P. Venkataraman, Retd. Teacher, No. 10, North Madavilagam, Thiruvaiyaru, Tanjore Dist - 613 204.

● Alliance invited from Non-Bharadwaja girls for Ashtasahasram, Uthiram, 32 years, 165 cms, Asst. Commercial Officer in a Reputed Pub. Ltd., Co., B.Com., Rs. 4000/- p.m. Brahmin Boy, graduate, slim, beautiful, employed girls required. Contact : Mr. T.S. Subramanian, Sri Lakshmi illam, Plot No. 5, Guruswamy Nagar, Gowriwakkam, Madras - 601 302.

● Wanted bride, Central, State, Bank, LIC for Vadama, Koundinya, Sadhayam, Boy employed in Nationalised Bank at Tiruchirapalli, 34, 175, 6500/-. Reply with horoscope, and family details. Contact : Mr. S.V. Rajamani, 28, New Madura Hotel, 4, North Andar Koil Street, Tiruchirapalli - 620 002.

● சோழிய வெள்ளாளர், அசைவம், 30, 5'6'', பி.ஏ., M.P.E.S., தனியார் ஸ்கூலில் பிஸிகல் டைரக்டராக வேலை செய்யும் மணமகனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் அல்லது டீச்சர் டிரெயினிங் முடித்திருக்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரம் புகைப்படத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : திரு. பி. மதிவதனன், எம் 6, டெலிபோன் காலனி, மொகல் லேன், மாஹிம், பாம்பே - 16.

● ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், ரோஹிணி நட்சத்திரம், வயது 25, பரிதாபாதில் லிமிட்டெட் கம்பெனியில் பணிபுரியும் மாத வருமானம் ரூ. 2500 உள்ள வரனுக்கு, கிராஜுவேஷன் அல்லது +2 படித்து, டைப், ஷார்ட்ஹாண்ட் தெரிந்த அழகும், குணமும், குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. வயது 23 வரை உள்ளவர்கள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : L. Rukmani, H.No. 1254, LIG Flats, H.B. Colony, Sector - 29, Faridabad - 121 008. Haryana.

● Alliance invited for Gavara Naidu Boy, 31, 180 working in a reputed Concern from fair, tall educated girl. Reply with horoscope and family details. Contact : Mr. C. Govindarajulu, "Amar illam", Plot No. 13, Perumal Avenue, D.S.P. Nagar Extension, Madurai - 625 010.

● ஐயர், வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், கிருத்திகை, ரிஷபம், B.E. (Hons), 34, 5'6'', கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியராக உலக வங்கியில், அமெரிக்காவில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு பி.ஈ. படித்த மணமகள் தேவை. உட் பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : Thiru. R. Janakiraman, 6, Sarangi Flats, 7th Cross, Ram Nagar Road, Thillai Nagar, Trichy - 18.

● Ashtasahasram, Haritha Gothram, Uthirattathi, 26, DME & Computer Course/ 3500, Officer in reputed Group at Madras, Invite alliance from employed girl Madras. Subsect no bar. Apply with horoscope to Mr. M. Shankar, C3/301 BHEL Township, Trichy - 14.

● ஐயர், வடமாள், நைத்ருவ காஸ்யப கோத்திரம், +2 பூரம், 30, 6 அடி, ரூ 3000/- பெங்களூர் ACE Cargo (DHL subsidiary) வரனுக்கு வேலை பார்க்கும்/பார்க் காத தகுந்த குவாலிபிகேஷன் உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் அனுப்பவும். முகவரி : திரு. எஸ். எஸ். கிருஷ்ணமூர்த்தி, 43 நவ நீதம்மாள் தெரு (மாடி), சாலிக்கிராமம், சென்னை - 600 093. போன் : 422569.

● தென்கலை, மூலம், 33 வயது, ஆத்ரேயம், பிரைவேட் கம்பெனியில் வேலை, ரூ. 3000/- மாத வருமானம் சம்பாதிக்கும் வரனுக்கு மணமகள் தேவை. வடகலையும் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்க வேண்டிய முகவரி : Mr. R. Rengachari, 42, Mariasoosai Nagar, Cuddalore - 607 001.

● வயது 27, இந்து நாடார் இனத்தைச் சேர்ந்தவர், இடது கால் சிறிது ஊனம், சொந்த பிசினஸ் பிரஸ்

REAL HYDERABAD PEARLS BONANZA

LIMITED MEMBERS ONLY

Sales from 1.5.95 to 31-5-95

Pay once Take Thrice

DEPOSIT AMOUNT	Ist YEAR SPOT GIFT	IInd YEAR GIFT	3rd YEAR GIFT	4th YEAR GIFT	5th YEAR GIFT		
Rs.1000/-	Rs.200/- WORTH PEARLS	Rs.400/- WORTH PEARLS	Rs.600/- WORTH PEARLS	Rs.800/- WORTH PEARLS	Rs.1,000/- WORTH PEARLS	UPTO 5 YEARS CREDIT WILL BE GIVEN FOR EQUAL AMOUNT TO THE DEPOSIT AMOUNT AND INTEREST IS FREE UPTO 5 INSTALMENTS	SPECIAL DISCOUNT 10% IN ALL PURCHASE EXCEPT GOLD.
Rs.2500/-	Rs.500/- WORTH PEARLS	Rs.1,000/- WORTH PEARLS	Rs.1,500/- WORTH PEARLS	Rs.2,000/- WORTH PEARLS	Rs.2,500/- WORTH PEARLS		
Rs.5000/-	Rs.1,000/- WORTH PEARLS	Rs.2,000/- WORTH PEARLS	Rs.3,000/- WORTH PEARLS	Rs.4,000/- WORTH PEARLS	Rs.5,000/- WORTH PEARLS		
Rs.10,000/-	Rs.2,000/- WORTH PEARLS	Rs.4,000/- WORTH PEARLS	Rs.6,000/- WORTH PEARLS	Rs.8,000/- WORTH PEARLS	Rs.10,000/- WORTH PEARLS		

★ SPECIAL OFFER : EVERY PURCHASE NO.1 QUALITY OF 10 CRT BUTTON PEARLS WORTH FOR Rs.360/- A FREE GIFT OF WORTH Rs. 750/- OF 25 GRAMS PEARLS WILL BE OFFERED.

Sri Laxmi Muthu Maligai Pvt. Ltd.

Shop No.11, Apex Complex, No.20, Thyagaraya Road,
(Next to Nagesh Theatre), Pondy Bazzar,
T. Nagar, Madras - 600 017.

★ **FOR SPECIAL OFFER BRING THIS AD CUTTING**

KOMALA ADS

வைத்துள்ளார். வரன் தேவை இல்லை. குலம் தேவை. முகவரி : Rajalakshmi Printers, New Paint nagar, Jai Maharashta Nagar, 90 Feet Road, Ghatkopar (E) Bombay - 400 075. Phone : 513 02 85.

● Alliance invited for Brahacharanam, Iyer Boy 30, 152, 2500/-p.m. Naithruva Kasyapa Moolam, working in a Sugar Factory, near Bangalore. Send horoscope with Bio-data address. Contact : Mr. R. Gopalakrishnan, Sri Chamundeswari Sugars Ltd, K.M. Doddy (P.O.) Mandya Dist., Karnataka - 571 422.

● வாதூல கோத்திரம், பிரஹசரணம், பையனின் வயது 31, உயரம் 5.¾'', எஸ்.எஸ்.எல்.சி., வேலை சங்கீதம், மிருதங்கம் டியூஷன், கச்சேரிகள் இந்தியா, வெளிநாடுகள் மாத வருவாய் சராசரி 3000/- குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். சங்கீதம் தெரிந்த பெண்ணுக்கு முன்னுரிமை. முகவரி : Mr. R. Kameswaran, 4/83A1, 5th Street North, Subramaniapuram, Karaikudi - 623 002.

● Alliance invited for Chevvai dosham, Vadamal boy, aged 33 years, Kousika Gothram, Ashlesha (Ayilyam) star working as Building Construction Incharge, Rs. 2000/- p.m. Madras. Pvt. firm. un-employed is must Contact : Mr. R. Kalyanaraman, 14, Kamakoti Street, Ram Nagar, Ambattur, Madras - 600 053. (Way to Lenin Nagar).

● Wanted home-loving, educated girls, about 24 years for a Tamilian Iyer, graduate, Bharadwaja Gothram, star Pooram, 28, 5'10'', boy self-employed with a very decent income, well-settled in Hyderabad. No dowry. Decent marriage. Contact : Mr. K. Nagarajan, 1-2-217/15 Gaganmahal Road, Domalguda, Hyderabad - 29. Phone : (040) 631976

● 28, செங்குந்த முதலியார், பி.எஸ்ஸி., எம்.காம்., படித்து கோவையில் சொந்தக் கடை, பெருமனையில் நடத்தும் வரனுக்கு, படித்த அழகான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். முகவரி : கே. பன்னீர், 9, மேலவங்காரம்பேட்டை, பாபநாசம் - 614 205. தஞ்சை மாவட்டம்.

● Alliance for Iyengar, Vadagalai, Boy, 31, Athreya, Bharani, Clerk, Karur Vysya Bank, Tiruppur from LIC, Bank, Govt. employed girls. Subsect no bar. Contact : S. Rajagopal, 69C, Type III, Telecom Quarters, Bombay Castle, Ooty - 643 001.

● வாத்திமா, பாரத்வாஜ கோத்திரம், உத்திராட நட்சத்திரம், 31 வயதுடைய, சொந்த நிலம், வீடு உள்ள விவசாயத்தில் ஈடுபட்டுள்ள (பி.காம்.,) படித்த பையனுக்கு, குடும்பத்திற்கு ஏற்ற வேலையில் உள்ள (அ) இல்லாத மணமகள் தேவை. முகவரி : திருமதி ஆர். பட்டம்மாள், 8, சன்னதி தெரு, போளூர், தி. சா. மாவட்டம் - 606 803.

● வடமாள் பாரத்வாஜம், மூலம், 170 செ.மீ., பி.ஏ., 29, 3000/- Electrician in Army, fair, colour, handsom வரனுக்கு ஏற்ற பெண் வரனை எதிர்பார்க்கிறோம். முகவரி : T.A. Subramanian, Iyer Estate, Periya Kottapalli (post), Krishnagiri (TK), Dharmapuri (DT) - 635 002.

● பிரஹசரணம், கபி கோத்திரம், மகம் நட்சத்திரம், வயது 29, பட்டதாரி, எக்ஸிகியூட்டிவ் ஆக பூனாவில் மாத வருமானம் ரூ. 4000/- பணிபுரியும் (வேறு மக னுக்கு), அழகிய வேலைக்குச் செல்லும் படித்த மண மகள் தேவை. முகவரி : Mr. A. Krishna Moorthy, Sankaram Housing Society, Near Old Telephone Exchange, Chakan, Poona - 410 501.

● Alliance invited for Palghat, Vadamal Iyer Boy, Thiruvonam, Kowsika Gothram, age 30, graduate working in SBI, Coimbatore, salary 4500/- seeks graduate employed bride working in Govt/LIC/GIC/Bank, transferable to coimbatore. Reply with horoscope Bio-data. Contact : Mr. G.K. Vijayam, 60, Maniam Kaliappa Street, K.K. Pudur Post, Coimbatore - 641 038.

● Vadamal, Koundinya, Sathayam, B.Sc., 30, 5'9", no spectacles, Rs. 3500/- Medical Representative, Madras seeks graduate employed/unemployed girl without spectacles. Subsect acceptable. One elder brother. no sister. Contact : Mr. G. Balan, D1/4, 50 Lattice Bridge Road, Tiruvanmiyur, Madras - 600 041. Phone : 4919570.

● Wanted employed girls below 28 years, 165 cms, fair for middle class Brahmin, Bharadwaja, Vadamal fatherless boy employed in WIPRO Delhi born 26.12.1962 for Kettai. Rahu and Khuja in 8th house. early marriage correspond to Mr. V. Ramalingam, Plot No. 48, Door No. 26, I Floor, Elangonagar Main Road, Virugambakkam, Madras - 600 092.

மணமகன் தேவை

● *கொங்கு வெள்ளாள கவுண்டர், செங்குன்னி கூட்டம், அனுஷம், 24, 5'3", பட்டதாரி பெண், வசதியான நல்ல குடும்பம், அப்பா வெளிநாட்டில் இன்ஜினியர். அதே இனத்தைச் சார்ந்த, தகுந்த வசதி, உயர் படிப்புள்ள டாக்டர்/இன்ஜினியர் மணமகன் தேவை. வெளிநாட்டில் வேலை பார்ப்பவர்க்கு முன்னுரிமை. ஜாதகம், மற்றும் முழு விவரங்களையும் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 21608*

● Alliance invited from respectable Brahmin family for Smartha Kannada Brahmin girl, Nithruba Kasyaba Maham 3rd 34, BA, 3000 Tamil Nadu, State Govt. employee. Subsect acceptable. Box No. 21612

● *வடமாள், பாரத்வாஜம், புனர்வசு, 39, 5'3", 6000,* B.A.(Hons) BGL, *சிவந்த நிறம், வடாற்காடு மாவட்டம் பூர்வீகம், பம்பாயில் கனரா வங்கியில் வேலை செய்யும் பெண்ணிற்குத் தகுந்த வரன் தேவை. தகப்பனார் ஓய்வு பெற்ற ரெயில்வே அதிகாரி. ஐயரில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். குடும்ப விவரம் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 21659*

● Alliance invited for Bharadwaja, Brahacharanam, MBBS bride, Avittam second padam 28/150 medium complexion from Doctor/Chartered Accountant/ Engineer grooms subsect acceptable. Reply with horoscope, bio-data of Boy to Box No. 21660

● Vadama, Koundinya, employed as Computer programmer in a Public Ltd. Company, 26, 152cm, 2000, seeks bride, with decent groom, employment with matching height, (The girl is subject to very mild polio attack in the right shoulder, decent appearance.) Box No. 21661

● Kausika, Vadamal, fair, good-looking, beautiful, tall girl B.Sc., diploma Computer 31/170 seeks alliance from well-qualified well employed Boys below 36 above 172. Box No. 21662

● Alliance for fair, good-looking, tall, Kausika, Vadamal girl B.Sc., Diploma Computer 31/170, Officer Central Govt. from qualified executives, Officers 34-36/173. Box No. 21663

● *ஐயர், பிரஹசரணம், கபி கோத்திரம், வயது 25, ஆயில்யம் நட்சத்திரம், ஆசிரியராக வேலை பார்க்கும் (சம்பளம் 2000) தாய்மை அடைய முடியாத நிலையில் உள்ள பெண்ணிற்குத் தகுந்த மணமகன் தேவை. (வயது 37ற்குள்) இருக்க வேண்டும். குழந்தை இருப்பவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 21664*

● Smartha Desistha, Marathi, Bharadwaja girl, Poosam, 40 years, height 5 feet, B.Com., employed, seeks alliance from Brahmins same sect, Kannada well employed Boy above 40 years. Correspond with family details. Box No. 21665

● ஐயர், சுக்லயஜுர், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், அவிட்டம், பி.காம்., 25 வயதுள்ள பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. உட்பிரிவு எதுவானாலும் மத்திய, மாநில அரசு, வங்கி, எல்.ஐ.சி. பெரிய கம்பெனிகளில் வேலையுள்ள 30 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 21666

● Alliance for Vadama employed girl Athreya, Ayilyam, 24, 165 cm, B.Sc., (M.Sc.,) C.C.P.M. from graduate boy well employed in Govt/reputed company below 30 send horoscope to Box No. 21667

● Alliance invited from Non-Kousika Iyengar, highly placed, professionaly qualified boy for Uthiram, Thenkalai, 5'3", 22, M.A., dance, fair good-looking girl. Subsect no bar. Reply with horoscope to Box No. 21668

● பாண்டிச்சேரியைச் சேர்ந்த துளுவ வேளாளர் இனம், சிவப்பான, பி.காம்., தனியார் துறையில் பணி புரியும் 30, 153, 1500 மணமகளுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த தனியார், அரசாங்கம், சுயதொழில் புரியும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 21669

● வாணியச் செட்டியார், M.D., D.G.O. வயது 34, அரசுப் பணியில் உதவி மருத்துவராகப் பணிபுரியும், அழகிய, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, 38 வயதிற்குட்பட்ட, மருத்துவத்தில் அல்லது பிற துறைகளில் பட்டமேற்படிப்புப் படித்த, தகுதியான மணமகன் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண் : 21670

● Alliance invited from decent, broad-minded Brahmins for Madhwa, Srivalli Brahmin girl, divorcee with female child, 33, fair, Central Govt. employed divorcee, widower also welcome. Box No. 21671

● வடகலை, வாதூலம், புனர்பூசம், 5' உயரம், வயது 23, பி.ஏ., டைப்பிங் ஹையர், குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, பட்டதாரி, 30 வயதிற்குள், அரசு, தனியார் துறையில் நிரந்தரப் பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 21673

● ஐயர், வடமாள், கன்னிராசி, உத்ரம், 22 வயது, +2 படித்துள்ள தனியார் நிறுவனத்தில் வேலையில் உள்ள மத்தியதர குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு, படித்த நிரந்தரமான வேலையில் உள்ள கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 21674

● Wanted good natured understanding Brahmin grooms below 40 for Vadama, Naidhrupa Kashyapa, Aswini 32 years, simple, fair, good-looking 5'6", M.Sc., (Electronics), innocent, issueless divorcee after short marriage. Widowers/Divorcees without children may also apply. Box No. 21675

● ஐயங்கார், வடகலை, கௌண்டின்ய, உத்திரம், மாநிறம், 34 வயது, M.Com., PGDLIS, 5'.4", இந்தப் பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையிலிருக்கும் பையன் தேவை. பெட்டி எண் : 21676

● Alliance for Koundinya Gothram, Brahacharnam, Hastham, 26 years, 155 cms, B.A. B.Ed., typewriting, short-hand, Hindi, domestically trained fair complexioned girl, seeks professionaly qualified well employed boys. Subsect no bar. Send horoscope to Box No. 21677

● வன்னியகுல க்ஷத்திரியர், நடுத்தரக் குடும்பம், வயது 30, படிப்பு எம்.ஏ. பி.எட்., வேலை தனியார் பள்ளியில் கிளார்க்-கம்-டைப்பிஸ்ட், சம்பளம் ரூ. 2000, பெண்ணிற்கு மாநில, மத்திய அரசு அல்லது நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21678

● Alliance invited for fair, slim convent educated graduate, Tamil Yadava girl, 29, 160 from parents of graduates of the same community employed Central, State, Private of respectable family. Reply with horoscope and bio-data to Box No. 21679

● பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், 37 வயது, அனுஷ நட்சத்திரம், பி.ஏ. படித்துள்ள, தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்குத் தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 21680

● Suitable alliance required for very fair, Vadama Iyer Mirgasirsham, Bharadwaja graduate girl aged 37 years, Bank employed from decently employed grooms. Box No. 21681

● Alliance invited for Kausika Gothram, Telugu Vaidiki Brahmin, Mulakanadu girl, 24 years, B.Sc., MBA, working as Marketing Executive from MBAs, Engineers working in Hyderabad, Madras, Bangalore. Subsect no bar. Box No. 21682

● Wanted IAS, Doctor, Engineer, CA, PG completed Business bridegroom for Hindu, Nadar girl, MBBS (maternity), 27, 5'¼", Avittam, Makaram, beautiful and homely. Apply to Box No. 21683

● சைவப் பிள்ளை பெண்ணுக்கு, எம்.ஏ. பி.எட்., 24, 160, பி.ஜி. டீச்சர், நல்ல சிவப்பு, நல்ல தோற்றம், அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசு வங்கி, கல்வித் துறை, தனியார் துறை பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 21684

● சௌராஷ்டிரா (மதுரை), குட்டுவா, ஜன்னூ கோத்திரம், திருவாதிரை நட்சத்திரம், பி.எஸ்ஸி., படித்து சென்னையில் வேலை பார்க்கும் 145, 27, குடும்பப்பாங்கான கடைசி பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் படித்த, நல்ல வேலையிலுள்ள மணமக தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 21685

● தமிழ் யாதவா பி.காம்., தனுசு லக்னம், ஆயில்யம் 3-ம் பாதம், வயது 26 மணமகளுக்குத் தமிழ் யாதவ இனத்தில் நல்ல உத்தியோகத்தில் இருக்கும் அல்லது நீண்ட வருடங்களாக நல்ல வருமானம் உள்ள தொழில் நடத்தும் மணமகன் தேவை. விரும்பும் முறையில் திருமணம் நடத்தித் தரப்படும். ஜாதகம், உத்தியோக குடும்ப விவரம் முதலியவற்றுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21686

● Alliance invited for Madhwa Kannada girl, Srivathsa Gothram, Rohini, 5'.1", 26 years, SSLC, typing higher, Hindi Visharad, domestically trained, willing to work, fair looking, from boys in private sector, Govt. Dept. Box No. 21687

● Alliance for fair, Iyer, Vadama, unemployed girl, Visakam, Baradwaja Gothram, 22, 5'.6", B.Sc., from well settled and good family B.E., CA, Bank, LIC & Central Govt. Officers boys. Subsect no bar. Reply with horoscope & details Box No. 21688

● Alliance from professionally qualified, India based boy for good-looking intelligent, fair slim, musically trained MCA Final, Tamil Iyer, Kausika Barani girl 22/161 mars dosham seventh, only daughter. Apply with horoscope, Bio-data to Box No. 21689

● தென்கலை, ஆத்ரேய கோத்திரம், உத்திராடம் நட்சத்திரம், +2 படித்த நல்ல நிறமுள்ள, அழகுள்ள, குணவதியான, காது கேளாத வாய் பேசாத (பாதி பேச வரும்) பெண்ணிற்கு ஐயர்/ஐயங்கார் பரந்த மனதுள்ள வேலையில் உள்ள தகுந்த வரன் தேவை. விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21690

● கார்காத்தார் சைவப் பிள்ளை, வயது 30, பொது நிறம், சென்னையில் கல்லூரியில் பேராசிரியை சம்பளம் ரூ. 6500, பெண்ணுக்கு சென்னையில் உள்ள படித்த வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. முழு விவரங்கள் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 21691

● Wanted groom for unemployed Moudhgalya Gothram, Uthiratathi, Suklayajus Tamil, Iyer, 29, 165, SSLC without sevai dosham. Ten years back attacked by epilepsy. normal after treatment. widower without encumberence/physically handicapped except blind. Subsect acceptable. send horoscope bio-data to Box No. 21692

● மாத்வா, கன்னடம், 35 வயதுள்ள விவாகரத்தானவர், பிராமண மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21693

● Alliance invited for, Naithruba Kasyabam, Vadamal, Avittam, Suddha Jadagam, +2, 26, 165, 2100, steno, Private firm from Madras based boys. Box No. 21694

● Decently employed graduate Iyer, Brahmin groom, issueless widower, unencumbered divorcee about 40 years old to marry fair, graduate 35 years issueless widow Delhi Bank employed Vadama Srivatsa. Reply with horoscope and details to Box No. 21695

● Wanted post-graduate fair Boy, below 28 years. (with sun in 7th house in horoscope) having decent Job and salary for girl Vadama, Bharadwaja, 5'.2'', fair, 22 years, Poorattadhi, graduate, employed in Private Delhi, Rs. 2000/- p.m. Decent marriage. Reply with horoscope to Box No. 21696

● Alliance invited for Telugu Brahmin, Mulaganadu Devaraja Gothram, Poosam, 40 years, B.Com., B.Ed., girl employed in Pvt. School from decently employed same communitty boys. Subsects no bar. Reply with horoscope to Box No. 21697

● ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், ஆயில்யம், 38, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., டைப் ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழ், தேர்வு பெற்று வேலைக்குச் செல்லாத குடும்பப் பொறுப்பான உயர் மத்தியதர வகுப்பைச் சார்ந்த பெண்ணிற்குத் தகுந்த வரன் தேவை. ஜாதகம் இல்லை. பெட்டி எண் : 21698

● தமிழ், விஸ்வகர்மா, பி.காம்., கார்த்திகை நட்சத்திரம், சைவம், 24, 160, ரூ. 1700, அழகிய குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசு, பப்ளிக் செக்டரில் பணிபுரியும் பட்டதாரி, வயது 30க்குள் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21699

● வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், உத்திரம் 2-ம் பாதம், வயது 23, உயரம் 5'.1'', சிவந்த நிறமுள்ள பி.காம்., பட்டதாரி பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள 28 வயதுக்குட்பட்ட நல்ல குணமுள்ள பட்டதாரி வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் இதர விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 21700

● தெலுங்கு தேவாங்க செட்டியார் (சென்னை) உத்திராடம், 22 வயது, டி.பி.ஈ. படித்த பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல குணமும் உத்தியோகத்தில் உள்ள தகுதி வாய்ந்த மாப்பிள்ளை ஜாதகங்கள் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21701

● Well-settled groom from NA/Chengai, Madras district for very fair girl Vadama, Bharadwaja, Ayilyam BA & Stenography 25 years, 166 cms, postal assistant, Rs. 2200/-, domestically well-trained. Decent marriage. Reply to Box No. 21702

● Alliance for fair, Brahacharanam, Bharadwaja, Sathaya, 24, 153, M.Com., Hindi Praveen, Iyer girl from professionally qualified well settled boys with good character and family background. Send horoscope to age group (27 to 31) Box No. 21703

● வன்னியகுல க்ஷத்திரியர், வடாற்காடு மாவட்டம், 27, 160 செ.மீ., எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படித்து தந்தையின் வியாபாரத்தில் பங்கு கொண்டுள்ள குடும்பப் பெண்ணிற்கு, ஆசிரியர், நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21704

● Alliance from both sects Iyengar, well qualified and settled Madras for Vadakalai girl, Kashyapa Chithirai 24, M.A.B.Ed., 5'4'', not employed very fair only daughter. Box No. 21705

● Hindu, Ad. Chevva dhosham, 20, 163, B.Sc., studying, from respectable family, seeks qualified employed boys. caste no bar. Box No. 21706

● பலிஜா நாயுடு, ரோகிணி நட்சத்திரம், வயது 25, உயரம் 162 செ.மீ., பி.ஏ. படித்த, 2-ல் விருச்சிக செவ்வாய், நல்ல சிகப்பும், அழகும், குணமும் உள்ள குடும்பப்பாங்கான, மணமகளுக்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த, அரசு/ தனியார் துறையில் நிரந்தரப் பணியில் அல்லது சுயதொழில் புரியும் decent family மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21707

● இந்து, ரெட்டியார், 25, 5'4'', 1000, டீச்சர் டிரெயினிங் படித்து தனியார் பள்ளியில் வேலை செய்யும் பெண்ணிற்கும், 24, 5'', 2500, லேப் டெக்னாலஜி படித்து சென்னையில் வேலை செய்யும் மாநிற பெண்ணிற்கும், அரசு, தனியார் துறையில் வேலையில் உள்ளவர் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21710

● Wanted Brahmin bridegroom around 42 years, well employed for Thengalai Iyengar girl, 36, 5'1'', 2200/-, State Govt. innocent divorcee without encumbrance. Srivatsam, Magam, 2.12.58, no horoscope. Divorcee, widower also acceptable. Simple and immediate marriage. Box No. 21711

● வயது 35, தமிழ்நாடு அரசு பள்ளியில் பட்டதாரி ஆசிரியை, தெலுங்கு பிராமணர், சித்திரை, பாரத்வாஜம், தாயைக் காப்பாற்றும் நிலையில் உள்ளார். இதற்குத் தகுந்தபடி நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. தமிழ் பிராமணரும் விண்ணப்பிக்கலாம். (பிராமணரில் எந்த உட்பிரிவினரும் விண்ணப்பிக்கலாம்.) பெட்டி எண் : 21712

● Alliance invited for 23 years, Tamil Brahmin girl, widow, Bank employed, good looking, Bharadwaja Gothram, with male child. Broad-minded boys of the Brahmin Community below 35 years of age, preferably employed and placed in well position can apply. Box No. 21713

● Wanted decently employed and educated Iyer groom for Vathima Bharadwaja Gothram, 28, 151 cm, Moolam star, 4th padam, MA and post diploma in Data processing for girl employed in private company. Subsect no bar. Reply with horoscope to Box No. 21714

- முதலியார் வகுப்பைச் சார்ந்த, பி.ஏ. படித்த 33 வயது, 167 பெண்ணிற்கும், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., டைப் படித்த 30 வயது 161 பெண்ணிற்கும் அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21715
- சென்னையில் உள்ள அயல்நாட்டு வங்கியில் பணி புரியும் ரூ. 4500/- நல்ல சிவப்பும், அழகும், பண்பும், குடும்பப்பாங்கும் உள்ள மாண்டல்ய கோத்திரம், பிரஹசரணம், ஐயர், கேட்டை 4-ம் பாதம், B.Sc., ICWA Inter, 26, 5'2'' பெண்ணிற்கு சென்னையிலேயே இன்ஜினியர், ஆடிட்டர், புரொபஸர், பாங்க், இன்ஷூ ரன்ஸ் ஆபீஸர், தொழில்துறை மேலாளர் போன்ற நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 21716
- கணவனைப் பிரிந்த, 21/2 வயது பெண் குழந்தைக் குத் தாய், 29 வயது, 5 அடி, B.Sc., B.Ed., (PGDCA) ரூ. 2000/- Teacher transferable job, ஒக்கலிக கவுண் டர் பெண்ணுக்கு பரந்த மனப்பான்மையுள்ளவர் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. பெட்டி எண் : 21717
- Gulsava Gothram, Vadama Pooram, PG, 24, 163, 3000 LIC employed girl seeks PG, professionals in Banks, Insurance, Public Sector, well employed below 30. Reply with horoscope and details to Box No. 21730
- ஐயர், வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், திருவோ ணம், வயது 29, 158 செ.மீ., உயரம், ரூ 2500 சம்பளம், பி.எல்லி., படித்த, மத்திய அரசில் பணிபுரியும் மண மகளுக்கு மத்திய அரசு, வங்கி அல்லது நல்ல தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை செய்யும் இதே பிரிவு, மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21739
- அஷ்டசகஸ்ரம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், அவிட்டம், 31.5.1975, +2 படித்த அழகான பெண்ணிற்கு மத்திய, மாநில அரசு மற்றும் பாங்க் கம்பெனி வேலையில் நல்ல சம்பளத்தில் உள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முகவரி : எஸ். ராதாகிருஷ்ணன், டெபுடி தாசில்தார், 26, மானாபுரம், பாபநாசம் - 614 205.
- Vadakalai, Kousika Gothram, Ayilyam girl very fair looking, 22, 155, F[illegible] and Hindi pracharak seeks alliance from suitable bo[illegible] working in reputed companies, Govt, Bank Contact : Mr. G. Raghavan, C54, Ponniyar Road, Block 25, Neyveli - 3.
- Brahacharanam, Kasyapa, Maham, 25, 157, B.Com., ACS (final), LIC, Vellore, 3000/- requires professionally, well employed to Mr. R. Nagarajan, 11 Elango Adigal Street, Pulavar Nagar, Rangapuram, Vellore - 632 009.
- கன்னட மாத்வர் ஆறுவேலு பாரத்வாஜ கோத்திரம், கேட்டை நட்சத்திரம் (3-ம் பாதம்), +2 படித்த 30 வய துள்ள அரசு வேலையில் பணிபுரியும் மணமகளுக்கு அதே இனத்தில் அரசு நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் தகுந்த மணமகன் தேவை. முகவரி : என். சகுந்தலா, 12, பவர்ஹவுஸ் ரோடு, ஈரோடு - 638 001.
- Alliance invited for Vadamal, Kousika, Revathi, 24, 160 cm, Wheatish complexion B.Com., (doing CA), Hindi Visharath, girl. Subsect no bar. Contact : S. Venkateswaran, 2/204, M.A. Koil Street, M.A. Nagar, Red Hills, Madras - 41.
- கன்னட மாத்வர் அறுவத்து வக்குஜ கௌண்டன்ய கோத்திரம், 25 வயது, படிப்பு +2, கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, விவாகரத்து ஆன, தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு அதே இனத் தில் அரசு (அ) தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் தகுந்த மணமகன் தேவை. முகவரி : என். கிருஷ்ண மூர்த்தி, 729, வளையக்கார வீதி, ஈரோடு - 638 001.
- Wanted employed educated Boy, for girl, SSLC, Shorthand and typewriting Instructor, fair, 5'5'', domestically well trained, good personality, Bharathwaja, Vadamal, Puram star, 10.10.1958 birth. Contact : S.R. Krishnaier, 77, Alagappa Chettiar Road, Tatabad, Coimbatore - 12.
- Suitable alliance for fair, unemployed, Vadagalai, Iyengar girl, Kousikam, Thiruvonam 26, 165 cms (5'6'') B.A (M.A) Tengalai acceptable. Reply to P.N. Narayanan, A-716, BHEL Township Qtrs, Ranipet - 632 406.
- கம்மாளர், வயது 30, நட்சத்திரம் பூசம், பெண்ணுக்கு நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள, அல்லது சொந்தத் தொழில் புரியும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : திரு. எஸ். ராஜன், 6, பட்டர் தெரு, அம்பாசமுத்திரம் - 627 401. திருநெல்வேலி கட்டபொம்மன் மாவட்டம்.
- Vadama, Gargi, Ayilyam IV, 26, 160 cms, fair, B.Sc., unemployed, willing employment girl seeks well employed, B.E., Bank, LIC, MBBS within 30 years, send horoscopes to S. Ganesan, C-37, 7th Cross, N.E.E. Thillainagar, Tiruchirapalli - 620 018.
- Alliance invited for Soziha Vellala girl, 25, 5'4'', 7000/-, BE, system analysist in a reputed private firm in Bangalore from professionally qualified, (BE, ME, MBA, CA, MCA) boys. Subsect acceptable. Reply with horoscope Contact : Mr. Thirugnanam, 59/1 Annaiappa Block, 6th Cross, Benson Town (P.O.) Bangalore - 46.
- Alliance invited for Brahacharanam girl, age 21 years, fair, 5'5'', diploma in Music plus II passed, Logitha Gothram, Thiruvonam boys below 28 years. well employed graduates. good family musically interested. Contact : Mr. S. Ramakrishnan, 26, Ganapathi Agraharam, ''Sri Abirami'', Dindigul - 624 001.
- தென்கலை, காஸ்யப கோத்திரம், கார்த்திகை, 5'2'', 27, சிவப்பு நிறம், தட்டெழுத்து பி.காம்., தேர்வு பெற்ற பெண்ணிற்கு நல்ல தனியார் நிறுவனம், அரசுத் துறையில் வேலை செய்யும் வரன் தேவை. இரு கலையும் சம்மதம். முகவரி : எஸ். இராஜ கோபாலன், 6, புதுத் தெரு அக்ரஹாரம், இராமநாதபுரம் - 623 501.
- இந்து வேளாளர், வயது 33, சம்பளம் ரூ. 1000/-, வடசென்னை அனல் மின் நிலையத்தில் தற்காலிக தட்டெழுத்தர், சிறிது ஊனம், தகுந்த மணமகள் தேவை. முகவரி : தீ. சுப்பிரமணியம், சுதந்திர போராட்ட வீரர், 69, புதுத் தெரு, சுருக்கு, அம்பத்தூர், சென்னை - 53.
- வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், ஆயில்யம், 5.2, 24, 3000/- செகண்டரி கிரேட் டீச்சர் பிரைமரி ஸ்கூல், கிருஷ்ணகிரி, பெண் வரனுக்கு ஏற்ற வரன் எதிர்பார்க் கப்படுகிறது. முகவரி : T.A. Subramanian, Periyakotta Palli (post), Krishnagiri (T.K.), Dharmapuri (D.T.) Pin - 635 002.
- Wanted Thenkalai or Vadakalai Iyengar grooms for Thengalai Iyengar girl aged 35 years, Garkaya Gothram, Uthrattathy, B.Com., fair, 5ft, working State Govt. Bangalore, Bangalore based or transferable Boys may Contact : T.R. Kanakavalli, 415, 14th B Cross, Yelahanka New Town, Bangalore - 560 064.
- Alliance invited from well employed Boys for a fair, beautiful Tamil Yadava girl, Moolam, 23, 166cm, B.Sc., Reply with full details and horoscope to Mr. T.A. Murugesan, 'Hema Ranjini', 13/193, Edayar Street, Palghat - 678 001. Kerala.
- மாத்வா கன்னட பாரத்வாஜம், ரேவதி நட்சத்திரம், வயது 34, ஒசூர் தனியார் கம்பெனியில் வேலை, மாத

வருமானம் 5000/-, அழகான எம்.ஏ. பட்டதாரி பெண்ணுக்கு வேலையில் உள்ள அழகான பட்டதாரி மணமகன் தேவை. முகவரி : என். பாரதி, 2/87 எச்.2, விநாயகபுரம், பாகலூர் ரோடு, ஓசூர், தர்மபுரி மாவட்டம்.

● சௌராஷ்டிரா, 38, உத்தியோகம், நல்ல நிறம், குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் உத்தியோகம் தொழில் செய்யும் மாப்பிள்ளை தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. முகவரி : ஏ.ஆர். நாராயணன், 3வது கிராஸ், 92, கணேசபுரம், திருச்சி - 620 014.

● தென்கலை, காஸ்யப, உத்ரம், எம்.காம்., பி.எட்., 28, 5.2'', மாநில அரசாங்க உத்தியோகத்திலுள்ள பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. முகவரி : பி.கே. ரங்கஸ்வாமி, 17, 6வது கிராஸ் வெஸ்ட், வித்யா நகர், சேலம் - 636 003.

● Alliance for Vadakalai Iyengar, fair, homely girl, MBBS, Defence Officer (SSC) Madras, 25, 157, 8000, Haritha, Pushyam Doctors preferred. Subsect no bar. Horoscope family details to S.S. Madhavan, P114/4 Officers Quarters, Air Force Station, Tambaram, Madras - 600 046.

● Wanted suitable, Vadamal grooms, employed in Banks, Insurance or Engineers, for girl 23 years, 5ft, B.Sc., (Maths), Athreya, Rohini, Contact : S. Ranganathan, E-49, Block 27, Dr. Ambedkar Road, Neyveli - 607 803.

● முதலியார், வயது 25, உயரம் 5'.5'', டிப்ளமோ, பி.எஸ்ஸி., பி.ஈ. பகுதி நேரப் படிப்பு, தனியார் நிறுவனத்தில் பணி, பட்டப் படிப்பு முதுநிலைப் படிப்பு படித்து நிலையான வேலை அல்லது தொழிலில் உள்ள நல்ல வரன் தேவை. முதலியார் கலப்பின மற்றும் உட்பிரிவு வரன் ஏற்புடையது. முகவரி : என். சண்முகசுந்தரம், 49 B மாமரத் தோட்டம், முதல் வீதி, கணபதி போஸ்ட், கோவை - 641 006.

● தாய் நாயுடு, தந்தை வைசியாள் செட்டியார், வயது 40, 5 அடி, மாநிறம், குடும்பப்பாங்கான பி.ஏ. படித்த பெண்ணுக்கு வசதியுள்ள, வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. நாயுடு, செட்டியார்க்கு முன்னுரிமை உண்டு. கோவை, நீலகிரி சார்ந்தவராய் இருத்தல் நலம். முகவரி : வி. மகாலட்சுமி, 1/20 பெரியகாடு 2வது வீதி, கவுண்டம்பாளையம், கோவை - 30.

● ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், அஸ்வதி 5'4'', 28 வயது, பி.ஏ. டைப்ரைட்டிங் (ஹையர்), மாநிறமான நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முகவரி : ஆர். பிரேமா ராமஸ்வாமி, 13ஏ, தெரு நகர் 4வது தெரு, மதுரை - 3.

● Alliance invited from parents of Iyer Boys, educated employed below 30 for girl, 23, 152, M.Com., typewriting and shorthand, Vadamal, Kousika, Moolam, horoscope agreement obligatory. Send horoscope with details. Contact : Mr. P.V. Hariharan, "Sreevihar", 1/75, Double Street, Vadakkencherry (P.O.), Palakkad (Dist), Kerala State - 678 683.

● உடுப்பி துளு பிராமின், 28, பி.காம்., மகம், விஸ்வாமித்ர கோத்திரம், தனியார் துறையில் வேலை செய்கிற நல்ல அழகுள்ள, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, நல்ல வேலையில் உள்ள, தீய பழக்க வழக்கங்களில்லாத வரன் தேவை. முகவரி : P.V.S. Rao, Dhanalakshmi Bhavan, 198, Kamarajar Salai, Madurai - 625 009.

● ஐயர், காசியப கோத்திரம், சித்திரை, வயது 25, உயரம் 153 செ.மீ., DECE படித்திருக்கும் பெண்ணிற்கு, படித்து வங்கி, மத்திய மாநில, தனியார் துறைகளில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : K.S. Mani, 2/180 Balaji Nagar, Cuddapah - 516 003 (AP).

● Wanted, for an Engineering graduate Reddiar girl, working in Central Govt. 35, 167, groom of the same community. Contact : B. Lalitha, 73, 3rd Cross, Venkatapuram, Pondicherry - 605 011.

● வடகலை, ஆத்ரேய கோத்திரம், 16.9.58, சுவாதி நட்சத்திரம், தமிழ்நாடு அரசில் இளநிலை உதவியாளராக வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு தகுந்த State/ Central Govt/LIC/Bank அல்லது நல்ல கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் 38 முதல் 42 வயதிற்குள் இருக்கும் மணமகன் தேவை. தென்கலை சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : S. Boovaraghavan, 28, South Main Street, Tiruvilandur, Mayiladuturai - 609 001.

● அகமுடைய முதலியார் பெண் வயது 21, B.Sc., Maths (PGDCA) 168 செ.மீ., ரேவதி நட்சத்திரம், மாநிறம், தந்தை திருச்சியில் B.H.E.L. மேலாளர். நல்ல குடும்பத்து பட்டதாரி மாப்பிள்ளை ஜாதகத்துடன் பயோடேட்டாவுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : Mr. G. Sivasubramanian, Plot C 28, Bell Nagar, R.E.C. Post, Tiruchirapalli - 620 015. Phone : 552918 PP.

மணமகன், மணமகள் தேவை

● Mutual, separate for Vadamal, Bharadwajam Boy, Avittam (Makaram) 29, M.Com., Railways Coimbatore and girl Uthiram (Kanya) 25, B.E., Engineer PSU Trichy Please reply with horoscope family details to Box No 30123

● Alliance invited for Hindu, Tamil vegetarian Boy, B.Sc., LLB, 42, 165, 4200/- and sister B.A. 33, 165, fair, homely type. Saiva Vellala Pillai, Brahmin parents. Contact : V. Varadhan, No. 33, Third Cross, L.I.C. Colony, IDL, Jayanagar Third Block, Bangalore - 560 011.

● Mutual, separate alliances invited for Vadamal, Chandilya, Poosam, B.Sc., 3500/-, 5'6'', fair, state Govt. Assistant and his sister Kettai IV padam, B.Com., 26, 5'3'', fair, Pvt./1900/- domestically well trained. Contact : V. Saraswathi, Plot No. 47, Bharani Nagar, First main Street, Pozhichalur, Madras - 600 074.

● Wanted girl for Thuluva Vellala Boy, 33, 172, M.A., 5000 Marketing Executive and for girl 27, 151, M.A.B.Ed., well placed Boy write with horoscope bio-data to Mr. V.P. Rajoo, 37, Janakpuri, Bareilly - 243 122.

Printed and Published by V. MURALI on behalf of MESSRS BHARATHAN PUBLICATIONS PRIVATE LIMITED at the BHARATHAN PRESS, 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Madras - 600 097.
Editor : MANJULA RAMESH. Managing Editor : V. MURALI.
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager : 2345623; Subscription and Advertisement : 2345622; Executive Director : 2345621.
Annual Subscription : India Rs. 108/-; Overseas : Rs. 650/- (Air Mail); Rs. 280/- (Sea Mail).
Half Yearly Subscription : India Rs. 54/-; Overseas : Rs. 325/- (Air Mail); Rs. 140/- (Sea Mail).

ஃபைவ் ஸ்டார் ஹோட்டல் டேஸ்ட்

வீட்டிலும்தான் விதம் விதமாகச் சமைக்கிறோம், ரசித்துச் சாப்பிடுகிறோம். ஆனாலும் ஹோட்டலுக்குப் போய் அதே ஃப்ரைடு ரைஸையும், கோப்தாவையும் வரவழைத்துச் சாப்பிட்டால் அதன் ருசியே தனிதான்! அன்று முழுக்க கை மணமாக இருக்கும். இப்படி ஒரு ருசியுடன் நம்மால் வீட்டில் பண்ண முடியாதா என்ற ஏக்கம் வருகிறது அல்லவா?

"நீங்களும் அப்படிப் பண்ணலாமே" என்கிறார்கள் ஹோட்டல் ஃப்ரீஸ் நிர்வாகத்தினர். மங்கையர் மலர் வாசகிகளுக்காக அவர்களுடைய பிரத்யேக சமையல் குறிப்புக்களை நமக்குத் தந்திருக்கிறார்கள். தவிரவும், நிறைய சுவையான சமையலுக்கான டிப்ஸ்-ும் கொடுத்திருக்கிறார்கள். என்ன ரெடியா, விடுமுறையில் சமையல் அறையில் புகுந்து ஜமாய்த்து விடலாம்! ஃபைவ் ஸ்டார் ஹோட்டல் டேஸ்ட்!



வட இந்திய உணவுகள்

கடாய் காய்கறிகள்

தேவையான பொருட்கள் :

பெரிய வெங்காயம் - 1,
தக்காளி - 1,
குடைமிளகாய் -
வேகவைத்த காரட் - 20 கிராம்,
வேகவைத்த பீன்ஸ் - 20 கிராம்,
வேகவைத்த பட்டாணி - 15 கிராம்,
அரைத்த இஞ்சி - ¼ மேசைக் கரண்டி,
அரைத்த பூண்டு - ¼ மேசைக் கரண்டி,
உப்பு - தேவையான அளவு,
மிளகாய்ப் பொடி - ¼ மேசைக் கரண்டி,
சீரகப் பொடி - ¼ மேசைக் கரண்டி.
தயிர் - 1 மேசைகரண்டி,
தண்ணீர் - 2 கப்,
வெந்தயக் கீரைப் பொடி - தேவையான அளவு,
டால்டா (அ) நெய் - 3 ஸ்பூன்.

செய்முறை :

முதலில் கடாய் ஒன்றில் டால்டா (அ) நெய் ஊற்றிச் சூடானதும் அரிந்து வைத்துள்ள வெங்காயம், குடைமிளகாய், இவற்றைப் போட்டு ஒரு நிமிடம் கிளறவும். பின் அரைத்து வைத்துள்ள இஞ்சி, பூண்டு விழுது, தக்காளி, தயிர், வேகவைத்த காரட், பீன்ஸ், பச்சைப் பட்டாணி, மிளகாய்ப் பொடி, சீரகப் பொடி, உப்பு அனைத்தையும் போட்டு வதக்கி தேவையான அளவு தண்ணீர் ஊற்றிச் சிறிது நேரம் அடுப்பில் கொதிக்க விடவும். இறக்கும் பொழுது வெந்தயக் கீரைப் பொடியைப் போட்டு பின்பு இறக்கவும்.

பாலாடை வெண்ணெய் மசாலா

தேவையான பொருட்கள் :

வெந்தயக் கீரைத்தூள் - ¼ தேக்கரண்டி,
வனஸ்பதி -¼ தேக்கரண்டி,
பாலாடைக் கட்டி - 50 கிராம், (சிறு துண்டுகள்),
வெங்காயம் - 1 (பொடியாக

உணவு சமைக்கும் பெண்கள் சமையல் நேரத்தில் எந்தவித டென்ஷனும் இல்லாமல் அமைதியாக உணவு தயாரிக்கிறோம்- என்கிற அதீத ஈடுபாட்டுடன் செயல் படவேண்டும். மனோ தத்துவ ரீதியாக அது சிறந்த பலனைக் கொடுக்கும். 'அம்மா கை ருசி!' எனச் சொல்வது இதைத்தான். அப்படி அன்போடு படைக்கப்படும் உணவு உடலுக்கு நல்லதையே செய்யும்.



நறுக்கியது),

அரைத்த முந்திரிப்பருப்பு - 2 மேசைக்கரண்டி,
பால் - 25 மிலி,
இஞ்சி - 1 நறுக்கியது,
பச்சை மிளகாய் - 1 நறுக்கியது,
தக்காளி சாறு - ½ தேக்கரண்டி,
தயிர் - 1 மேசைக்கரண்டி,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
தக்காளி அரைத்தது - 50 கிராம்,
வெண்ணெய் - 1½ தேக்கரண்டி,
சிவப்புக் கலர் பவுடர் - தேவைக்கேற்ப,
சீஸ் துருவியது - ½ தேக்கரண்டி,
டால்டா - 1½ தேக்கரண்டி,
மிளகாய்த் தூள் - ¼ தேக்கரண்டி.

* மலாய் கஃப்தா



செய்முறை:

முதலில் பாலாடைக் கட்டிகளை எண்ணெயில் வறுத்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு பாத்திரத்தில் டால்டாவைப் போட்டு சூடானபின் நறுக்கிய வெங்காயத்தை அதில் போடவும். சிவந்த நிறம் வந்தவுடன் அதில் தக்காளிச் சாறு மிள காய்த் தூள், உப்பு, முந்திரி, தயிர், வெண்ணெய், பாலாடை, சீஸ், தக்காளி விழுது, தக்காளி சாஸ், இஞ்சி சிவப்புக் கலர் பவுடர் ஆகியவற்றைப் போட்டு நன்றாகக் கலக்கவும். பின்பு வறுத்த பாலாடைக் கட்டிகளை அதில் போட்டு 1/2 மணி நேரம் சிறு தீயில் வைக்கவும். கொதித்தபின் வெந்தயக் கீரைப் பொடியைத் தூவி இறக்கவும்.



• கடாய் வெஜிடபிள்

காளான் காய்ந்த மிளகாய்

தேவையான பொருட்கள் :

நறுக்கிய காளான் - 40 கிராம், காய்ந்த மிளகாய் - 4, வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 1, தேங்காய் (துருவியது) - 1மேசைக் கரண்டி, மிளகாய்த் தூள் - ½ மேசைக்கரண்டி, சீரகத்தூள் - ½ தேக் கரண்டி, உப்பு தேவைக் கேற்ப, தண்ணீர்- 30 மிலி, குடைமிளகாய் - பாதி அளவு, டால்டா - 1½ மேசைக் கரண்டி.



• காளான் காய்ந்த மிளகாய்

செய்முறை விளக்கம் :

வாணலியில் டால்டா ஊற்றிச் சூடானதும் வெங்காயம், காய்ந்த மிளகாய், குடை மிளகாய் துண்டுகளை வதக்க வேண்டும். பொன்னிறமானதும் காளானை அதனுடன் போட்டு இரண்டு நிமிடம் வதக்க வேண்டும். பின் தக்காளி, மிளகாய்த் தூள், சீரகத்தூள், உப்பு, தேங்காய் முதலியவற்றை சேர்த்துக் கிளறி தண்ணீர் ஊற்ற வேண்டும். நன்கு கொதி வந்ததும் இறக்கி விடலாம்.



சாப்பிடும் டேபிளுக்கு அருகில் ஃப்ளவர் வாஸ் மற்றும் சுவர் ஓரங்களில் செயற்கையில் கிடைக்கும் செடிவகைகளை தொங்கவிடலாம். அது சாப்பிடுபவரின் மனோ நிலையை குளிர்ச்சிப் படுத்தும்.(டென்ஷன் குறையும்).

உருளைக் கிழங்கு குடைமிளகாய் கறி

தேவையான பொருட்கள்:

இஞ்சி பூண்டு அரைத்த விழுது - 1 மேசைக் கரண்டி,
ஒரு விரல் அளவில் அறுத்து வேகவைத்த உருளைக் கிழங்கு - 50 கிராம்,
விரல் அளவு நறுக்கிய குடைமிளகாய் - 1,
தண்ணீர் – 25 மில்லி,
நறுக்கிய வெங்காயம் – 1,
விரல் அளவு நறுக்கிய தக்காளி – 1,
மிளகாய்த்தூள் - ½ மேசைக் கரண்டி,
சீரகத் தூள் - ½ மேசைக் கரண்டி,
உப்பு - ½ மேசைக்கரண்டி,
தேங்காய்த் தூள் - ½ மேசைக்கரண்டி,
மிளகாய்த் தூள் - 1 ஸ்பூன்,
மஞ்சள் தூள் - ¼ மேசைக்கரண்டி,
முழு சீரகம் - 2 சிட்டிகை.

செய்முறை :

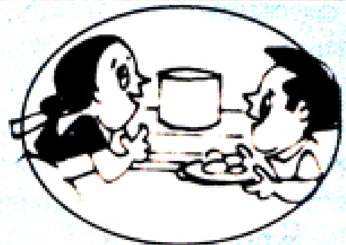
முதலில் வாணலியில் டால்டாவை சூடாக்கி அதில் முழு சீரகம், வெங்காயம் போடவும். வெங்காயம் பொன்னிறமானதும் அரைத்த இஞ்சி பூண்டு விழுது 1 குடை மிளகாய், உருளைக் கிழங்கு முதலியவற்றை நன்கு வதக்கிய பின்னர் அதனுடன் தக்காளி, சீரகப் பொடி காய்ந்த மிளகாய், மிளகாய்த் தூள், சீரகத்தூள், மஞ்சள் தூள் இவற்றுடன் தண்ணீர் சேர்த்துக் கொதிக்க வேண்டும். பின் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி விடலாம்.

மலாய் கஃப்தா கறி

தேவையான பொருட்கள் :

வேகவைத்து மசித்த

சுவையான உணவு வேண்டும் குடும்பத்தினர் குடும்பத்தலைவிக்கு சிறு சிறு விதங்களில் உதவி செய்யலாம். சமையல் அல்லாத சில வேலைகளையும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

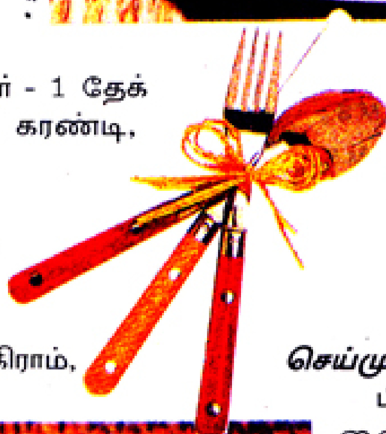


உருளைக் கிழங்கு - 50 கிராம், (பன்னீர்) பாலாடைக் கட்டி (சர்க்கரை இல்லாத கோவா) - 50 கிராம் துருவி வைத்துக் கொள்க.



• உருளைக்கிழங்கு குடை மிளகாய் கறி

சீஸ் - ¼ தேக்கரண்டி,
உப்பு - ¼ தேக்கரண்டி,
சர்க்கரை - ½ தேக்கரண்டி,
தேங்காய்ப் பவுடர் - 1 தேக்கரண்டி,
வெண்ணெய் - 1½ தேக்கரண்டி,
பாலாடை (கிரீம்) - 1 தேக்கரண்டி,
பால் - 50 கிராம்,



ஏலக்காய் தேவைக்கேற்ப,
முந்திரி அரைத்தது - 2 தேக்கரண்டி.

செய்முறை :

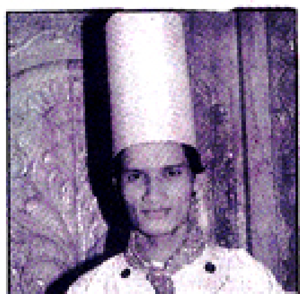
பிசைந்த வேக வைத்த உருளைக் கிழங்கு, (பன்னீர்) கோவா, பாதி அளவு உப்பு, சீஸ், பாதி அளவு சர்க்கரை, பாதி அளவு தேங்காய்ப் பவுடர் ஆகியவற்றை நன்கு பிசைந்து உருண்டையாக உருட்டிக் கொள்ளவும். பிறகு ஒரு கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி அடுப்பில் வையுங்கள். இளம் சூட்டில்



பாலாடை வெண்ணெய்



← தென்னிந்திய உணவு வகைகளை தயாரிப்பதில் பல ஆண்டுகால அனுபவம் வாய்ந்த கருப்பையா தென்னிந்திய உணவு வகைகளைச் செய்து காட்டுகிறார்.



சைனீஸ் உணவு வகைகளைத் தயாரித்த கலாம்கான். →



← ப்ரீஸ் ஹோட்டலின் பல பொறுப்புகளை வகிக்கும் ரெஸிடெண்ட் மேனேஜர் ஜோஸப் ரொட்ரீகஸ்.

ஹோட்டல்களில் செய்யப்படும் உணவுகளை வீட்டில் செய்யும் போது அதேமாதிரி சுவை வருவதில்லையே என்கிற சுணக்கம் பெண்களுக்கு ஏற்படுவதுண்டு.

அப்படி என்னதான் உணவில் ரகசியமாக கலக்கிறார்கள் இந்த ஹோட்டல்காரர்கள்? ஏன் வீடுகளில் சமைக்கும் போது பதார்த்தமோ—உணவுப் பொருட்களோ ஹோட்டலின் சுவையை எட்டுவதில்லை?

"குடும்பப் பெண்கள் தக்காளி இல்லாவிட்டால் கொஞ்சம் புளியைக் கரைத்து ஊற்றிக் குழம்பை அட்ஜஸ்ட் செய்து விடுவார்கள். கடுகு தீர்ந்து விட்டால் சீரகத்தைப் போட்டு தாளிப்பார்கள். பணம், நேரம் வேலைப்பளு காரணமாக இப்படிச் செய்கிறார்கள். ஆனால் ஹோட்டல் தொழிலில் அப்படி இருக்கமுடியாது. பலதரப்பட்ட மக்கள் வருகிறார்கள். பல சரக்குப் பொருட்களை பயன்படுத்துவதில் கட்டு திட்டம் இருக்கும். இந்தந்த உணவுகளுக்கு இந்த வகையான பொருட்களைப் போட்டால்தான் அது நல்ல ருசியை ஏற்படுத்தும் என்பதால் எதிலும் முறையையோ— அளவையோ— மாற்றிக் கொள்ள மாட்டோம்" என்கிறார்கள் ப்ரீஸ் ஹோட்டல் நிர்வாகத்தினர்.

உருட்டி வைத்த உருண்டைகளை எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள். இன்னுமொரு கடாயில் வெண்ணெயைப் போட்டு சூடாக்கவும். அரைத்த முந்திரி, பாலாடை (கிரீம்), மீதி உள்ள உப்பு, சர்க்கரை, தேங்காய்ப் பவுடர், பால் ஆகியவற்றைப் போட்டு லேசாக வதக்க வேண்டும். பின்பு அந்தக் கலவையுடன் முதலில் பொரித்து வைத்த உருண்டைகளை போட்டுப் பரிமாறலாம்.

தென்னிந்திய உணவு வகைகள்

காரைக்குடி அவியல்

தேவையான பொருட்கள் :

முருங்கைக்காய் - 2,
காரட் - 250 கிராம்,
பீன்ஸ் - 250 கிராம்,
பூசணிக்காய் - 250 கிராம்,
சேனைக் கிழங்கு - 250 கிராம்,
தயிர் - 1 கப்,
தேங்காய் - 1,
சீரகம் - 1 மேசைக்கரண்டி,

இஞ்சி - சிறு துண்டு,
ப. மிளகாய் - 50 கிராம்,
உப்பு - தேவையான அளவு.
தே. எண்ணெய் - 200 மி.லி.

செய்முறை :

காய்கறிகளை நீளவாக்கில் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வேகவையுங்கள். நன்கு வெந்தவுடன் தேங்காய், சீரகம், ப. மிளகாய், இஞ்சி இவைகளை அரைத்து வேகவைத்த காய்கறிகளுடன் கலக்கி உப்பு



• வெண்டைக்காய் மசாலா

சேர்த்து சில நிமிடங்கள் அடுப்பில் வைத்து இறக்கும் சமயத்தில் தயிர், கறிவேப்பிலை போட்டுக் கிளறி இறக்கி விட வேண்டும். இதை ஐந்து நபருக்குப் பரிமாறலாம்.

வெண்டைக்காய் மசாலா

தேவையான பொருட்கள் :

வெண்டைக்காய் - 250 கிராம்,



• காரைக்குடி அவியல்





மிளகாய்த் தூள் - 1½ மேசைக்கரண்டி,
தனியா தூள் - 1 மேசைக்கரண்டி,
வெங்காயம் (நறுக்கியது) - 100 கிராம்,
தக்காளி - 150 கிராம்,
எண்ணெய் - 100 கிராம்,
தேங்காய மூடி - 1 (அரைத்துக் கொள்ளவும்),
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
தாளிப்பதற்கு சிறிதளவு கடுகு, சீரகம், வெந்தயம், சோம்பு, உளுத்தம் பருப்பு ஆகியவை எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

செய்முறை :

பாத்திரத்தில் எண்ணெயை விட்டு கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, சீரகம், சோம்பு, வெந்தயம் ஆகியவற்றை போட்டுப் பொறிக்க வேண்டும். பின் நறுக்கிய வெண்டைக்காய், வெங்காயம் இவற்றை எண்ணெயில் வெண்டைக்காயின் நிறம் மாறாமல் லேசான நெருப்பில் வதக்க வேண்டும். பிறகு தக்காளியை அதனுடன் சேர்த்து வதக்க வேண்டும். அடுத்ததாக மிளகாய்த் தூள், தனியாதூள், மஞ்சள் தூள், உப்பு, அரைத்த தேங்காய் சேர்த்து சில நிமிடங்கள் வதக்க வேண்டும். வெண்டைக்காய் வெந்ததும் பச்சையான கொத்துமல்லி கறிவேப்பிலையைத் தூவி இறக்க வேண்டும். இதை நான்கு பேருக்குப் பரிமாறலாம்.

குடும்பப் பொறுப்பு முழுக்க முழுக்க பெண்ணுக்கானது என்று எண்ணாமல் குழந்தையிலிருந்து பெரியவர்கள்–கணவர்வரை பொறுப்புகளை ஏற்றுக் கொள்ளலாம்.



தக்காளிப் பருப்பு

தேவையான பொருட்கள்:

பச்சைப் பயறு உடைத்தது - 250 கிராம்,
தக்காளி (நறுக்கியது) - 200 கிராம்,
வெங்காயம் - 200 கிராம்,
பச்சை மிளகாய் - 50 கிராம்,
பூண்டு - 4 பல்,
மிளகாய்த் தூள் - 1½ மேசைக் கரண்டி,
மல்லித்தூள் - 1 மேசைக் கரண்டி,
மஞ்சள் தூள் - ¼ மேசைக் கரண்டி,
எண்ணெய் - 100 மிலி.

தாளிப்பதற்குத் தேவையான அளவு காய்ந்த மிளகாய், கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, சீரகம்.

முதலில் பருப்பை வேக வைத்துக் கொள்ளவும். பாத்திரத்தில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு கடுகு, கா. மிளகாய், உ. பருப்பு, சீரகம் போட்டுப் பொரிந்தவுடன் அரிந்து வைத்த தக்காளி, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கி பின் அதனுடன் மிளகாய்த் தூள், மல்லித்தூள், மஞ்சள் தூள் தேவையான அளவு உப்பு கலந்து, வேகவைத்த பருப்பையும் சேர்த்துக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். கொதித்தபின் சிறிது கொத்துமல்லி கறிவேப்பிலை தூவி இறக்கவும்.

முருங்கைக்காய் மண்டி

தேவையான பொருட்கள் :

முருங்கைக்காய் - 4,
வெங்காயம் (நறுக்கியது) 150 கிராம்,
தக்காளி - 150 கிராம்,

சாப்பிடும் பொழுது மெல்லிய சத்தத்தில் –இசைக் காசட்டைப் போட்டுக் கேட்பது நல்லது. மௌனமாகவும் மெதுவாகவும் – சாப்பிடுதல் ஜீரணத்தை எளிதாக்கும்.



வெற்றி பெறும் வகைகள், நீடித்துழைக்கும் நிறங்கள்

பாம்பேடையிங் பள்ளிச் சீருடைத்துணிகள்.

வெற்றி வாகை சூடி என்றும் முன்னணியில் உள்ள இத்துணிகள் கீழ் கண்ட சிறப்பம்சங்களைக் கொண்டுள்ளன:

- துவைக்க மற்றும் உடுக்க எளிதானது
- நிறங்கள் மங்காது
- ஒவ்வொரு சலவைக்குப் பின்னும் புத்தம் புதியது போல் தோன்றும்.
- சுருக்கங்கள் ஏற்படாது.
- உங்களுக்குத் தேவையான நிறங்களில் கிடைக்கிறது.

பாம்பே டையிங் பள்ளிச் சீருடை அணிவரிசையில் சூட்டிங்ஸ் மற்றும் தூய பருத்தி மற்றும் பாலியெஸ்டர் ப்ளெண்டுடன் கூடிய ஷர்ட்டிங்ஸ், பள்ளிப் பைகள் மற்றும் லாக்ஸ்களும் உட்பட்டதாகும்.

SEASONS/BD/687/TAM

பள்ளிச் சீருடைத்துணிகள்

பாம்பே டையிங் 

பூண்டு - 150 கிராம்,
பச்சை மிளகாய் - 50 கிராம்,
மிளகாய்த் தூள் - 1½ மேசைக்கரண்டி,
தனியா தூள் - 1,
புளி - 50 கிராம்,
எண்ணெய் - 6 ஸ்பூன்,
தாளிப்பதற்குத் தேவையான அளவு கடுகு, உ.பருப்பு, வெந்தயம், சீரகம்.

செய்முறை :

முதலில் முருங்கைக்காய், சிறிது சிறிதாக துண்டாக்கிக் கொள்ளவும். வெங்காயம், தக்காளி இவைகளையும் பொடிதாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

பாத்திரத்தில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உ. பருப்பு, வெந்தயம், சீரகம், சோம்பு விட்டு பொரிந்ததும் பின் நறுக்கி வைத்திருக்கும் வெங்காயம் தக்காளி உரித்த பூண்டு, பச்சை மிளகாய், முருங்கைக்காய், மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள் தூள்,



• தக்காளிப் பஜ்ஜி



• முருங்கைக்காய் மண்டி

தனியாத் தூள் சேர்த்து எண்ணெயில் நன்கு வதங்கியதும் அளவாக தண்ணீர் ஊற்றி வேகவிட வேண்டும். வெந்ததும் பச்சைக் கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை தூவி இறக்கி விடவும்.

பக்கோடா குருமா

தேவையான பொருட்கள் :

கடலைப் பருப்பு - 250 கிராம்,

வேறெந்த சோப்பும் பேபி ஸாஃப்ட் ஆக முடியாது; ஏனென்றால்

பாலும் பாதாமும் இதிலுண்டு என்பதுதான் விசேஷம்



பேபி ஸாஃப்ட் மேனிக்கு, விப்ரோ பேபி ஸாஃப்ட் மட்டுமே வேண்டும். மேனியை பராமரிக்கும் போஷாக்கு குணங்கள் அடங்கிய, இயற்கையான இரண்டு அற்புத பொருட்கள் இதில் இருக்கின்றன. அதாவது, பாலும் பாதாமும்.



பால்: குழந்தையின் பளபளக்கும் மேனியின் நிறத்தை பேணுகிறது.

உலகம் பிறந்த நாள் முதலே, நமக்கு சிறந்த க்ளின்ஸர் பால்தான். எனவேதான், ஆழ்ந்திறங்கி சுத்தம் செய்து மறைந்துள்ள அழுக்கை வெளிக் கொணருகிறது. ஏனெனில், பாலில் கால்சியம், புரோட்டீன் மற்றும் இதர வைட்டமின்கள் ஏராளமாக உள்ளன. எனவே இது சுத்தம் செய்வது மட்டுமில்லாது, சிறந்த போஷாக்கும் நல்குகிறது. உங்கள் குழந்தையின் பொன்னுடலுக்கு ஆரோக்கியமான மினுமினுப்பு தருகிறது.

பாதாம்: குழந்தையின் நளினமான, மென்மையான, நாசுக்கான மேனியை பேணுகிறது.

பேபி ஸாஃப்ட், குழந்தையை குளிப்பாட்டுவதோடு, மேனிக்கு மென்மையும் அளிக்கிறது. இதற்கு உதவுகிறது வைட்டமின் "இ" அடங்கிய பாதாம். எனவே குழந்தையின் மேனி இயற்கையாக தோன்றுகிறது. நளினமான, மென்மையான மேனியைப் பார்த்ததுமே உங்களுக்குப் புரியும்— மற்ற சோப்புகள் பராமரிப்பு மற்றும் போஷாக்கில் ஏன் "பேபி ஸாஃப்ட்" போல் இல்லை என்பது.



விப்ரோ பேபி ஸாஃப்ட். பட்டுப் போன்ற மேனி, பேபி ஸாஃப்ட் மேனி

ULKA-18784-TAM

குடிக்கிற நீரை கொதிக்க வைத்து சீரகம் சிறிது போட்டு வைத்தால் உடலுக்குக் குளிர்ச்சியையும் ஆரோக்கியத்தையும் உண்டு பண்ணும்.



பூண்டு - 250 கிராம்,
இஞ்சி - 50 கிராம்,
மிளகாய்த்தூள் - 1½ மேசைக்கரண்டி,
மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு,
தனியா தூள் - 1 மேசைக் கரண்டி,
தேங்காய் - 1 (அரைத்த விழுது),
கசகசா - ½ தேக்கரண்டி,
முந்திரி பருப்பு - 50 கிராம்,
பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் - 25 கிராம்,
சோம்பு - 1 மேசைக்கரண்டி,
சீரகம் - 1 மேசைக்கரண்டி,
வெங்காயம் - 100 கிராம் (சிறிதாக நறுக்கியது),
தக்காளி - 100 கிராம் (சிறிதாக நறுக்கியது).

தாளிப்பதற்குத் தேவையான கடுகு, உ. பருப்பு, சிறிதளவு கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி இலை, புதினா ஆகியவை.

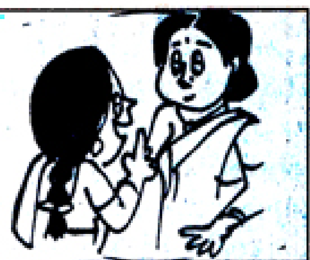
செய்முறை :

கடலைப் பருப்பை ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்து அதனுடன் சோம்பு, சீரகம், காய்ந்த மிளகாய், உப்பு சேர்த்து அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

பின்னர் வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி சிறிய சிறிய உருண்டை போல போட்டுப் பொரித்தெடுக்க வேண்டும்.

மற்றொரு பாத்திரத்தில் சிறிது வனஸ்பதி விட்டு பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய், கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, சோம்பு, சீரகம் போட்டு பொரித்தபின் கறிவேப்பிலை, வெங்காயம், தக்காளி விட்டு வதக்கி மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், உப்பு சேர்த்து பின் அரைத்த தேங்காய், கசகசா, முந்திரிப் பருப்பு விழுதுகளை போட்டு சிறிது தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க வைக்க வேண்டும். பின்பு பொரித்து வைத்த பக்கோடா உருண்டைகளை குழம்பில் போட்டுக் கொதி வந்தவுடன் கறிவேப்பிலை, புதினா, கொத்துமல்லி தூவி இறக்கி

உணவு நல்ல சுவையோடு இருப்பின் சாப்பிட்டவர் நிச்சயமாக சமைத்தவரை மனம் திறந்து பாராட்ட வேண்டும். அந்தப் பாராட்டுத்தான் இல்லத் தரசிகளை மகிழ்ச்சியாக்கி மேலும் சுவையான உணவுகளை செய்து தர ஆர்வம் உண்டாக்கும்.



விடலாம்.

சைனீஸ் உணவு வகைகள்

சைனீஸ் ஃப்ரைடு ரைஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

பிரியாணி அரிசி - 1 கப், பச்சைப் பட்டாணி - ½ கப், நெய் - 1 கப், தக்காளி சாஸ் - 1 மேசைக்கரண்டி, சோயா சாஸ் - 1 மேசைக்கரண்டி, வெங்காயத்தாள் - 1 (துண்டாக வெட்டியது), கேரட் - 1, குடைமிளகாய்ப் பழம் - 2, வெங்காயம் - 1 (வெட்டியது), சில்லி சாஸ் - 1 மேசைக்கரண்டி, உப்பு- தேவைக் கேற்ப.

செய்முறை :

எண்ணெய் சூடானதும் வெங்காயத்தையும், வெங்காயத் தாளையும் வதக்கவும். அதன் பிறகு குடைமிளகாய் பழம், கேரட், பச்சைப் பட்டாணி, தக்காளி போன்ற வற்றை அதனுடன் சேர்க்கும் போது நெய்யும் இட்டு நன்கு வதக்கவும். ஏறக்குறைய அரை வேக்காடு ஆகும் வரை அடிப் பிடிக்காமல் கிளறி இறக்கவும்.

அடுத்ததாக அரிசியை நன்றாகக் கழுவி பாத்திரத்தில் நெய், சிறிதளவு எண்ணெய் ஊற்றி அரிசியை அதில் போட்



* நட்டி டிலைட்

டுக் கிளறவும். பின் குக்கரில் அரிசியையும், வேகவைத்துக் காய்கறிகளையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து அளவாக உப்புப் போட்டு தக்காளி சாஸ், சோயா சாஸ் இதனையும் ஒன்றாகக் கலந்து அடுப்பில் வைத்து ஐந்து நிமிடத்தில் இறக்கி 10 நிமிடம் கழித்துத் திறக்கவும்.

•வெஜிடபிள் வாண்டன் ஹுனான் ஸ்டைல்



* கத்திரிக்காய் காரப்பூண்டு சாஸ்



• எட்டு ஜுவல் வெஜிடபிள் கறி

கத்தரிக்காய் காரப்பூண்டு சாஸ்

தேவையானவை :

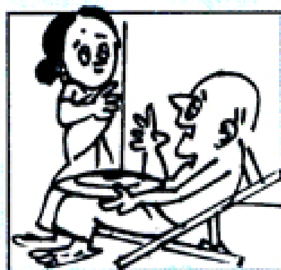
கத்தரிக்காய் - உருண்டையானது 6,
வெந்தயப் பொடி - 2 தேக்கரண்டி.
தக்காளி சாறு - 3 தேக்கரண்டி,
மிளகாய்த் தூள் - 1 தேக்கரண்டி,
சர்க்கரை - 2 தேக்கரண்டி,
எண்ணெய் - 3 தேக்கரண்டி,
பூண்டு பொடியாக நறுக்கியது - 2 தேக்கரண்டி,
தண்ணீர் - ¼ கப்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை :

கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி சூடானபின் நறுக்கிய பூண்டு, வெங்காயம் இவற்றைப் பொன்னிறம் வரும் வரை வதக்குங்கள். பின் அதில் தண்ணீர் ஊற்றிய ஒரு நிமிடத்திற்குப் பிறகு மீதம் உள்ள பொருட்களை சேர்த்துக் கிண்டி விடுங்கள். நன்றாகக் கொதித்தபின் இறக்கி விடலாம்.

இந்தக் கலவையை ஃப்ரைட் ரைஸ் அல்லது நூடுல்ஸ் உடன்

முளைக் கீரை துவையல்



என் மாமனாருக்கோ தினமும் ஒரு துவையல் அரைக்க வேண்டும். இன்று என்ன துவையல் அரைப்பதென்று மூளையை பிய்த்துக் கொண்டேன். சடக்கென்று முளைக்கீரை நினைவு வந்தது. கீரையை நன்றாக மண் இல்லாமல் கழுவி, சிறிது நெய்விட்டு வதக்கி, உப்பு புளி மிளகாய் கடுகு உபருப்பு வைத்து அரைத்தேன். என் மாமனார் இன்று துவையல் ரொம்ப நன்றாக இருக்கிறது என்று பாராட்டினார். குழந்தைகளும் விரும்பிச் சாப்பிட்டார்கள்.

-சித்ரா ஸ்ரீதரன்

சேர்த்துச் சாப்பிட சுவைக்கும்.

நட்டி டிலைட்

தேவையானவை :

காரட் பீன்ஸ் பொடியாக நறுக்கியது - ½ கப்,
வெட்டிய காளான் - 2 கப்,
வேர்க்கடலை - 10 கிராம்,
குடைமிளகாய் - பாதி,
வெங்காயம் - 1,
பூண்டு பொடியாக நறுக்கியது - ¼ தேக்கரண்டி,
காலிஃப்ளவர் - 2,
சோள மாவு - 3 பெரிய தேக்கரண்டி (நீரில் கரைத்துக் கொள்ளவும்).
எண்ணெய் - 3 தேக்கரண்டி,
அஜினோமோடோ - ¼ தேக்கரண்டி,
சர்க்கரை - ¼ தேக்கரண்டி,
உப்பு - ¼ தேக்கரண்டி,
தண்ணீர் - ¼ கப்.

செய்முறை :

கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும், பூண்டைப் போட்டு சிவந்த நிறம் வரும் வரை வதக்கவும். பின் தண்ணீர் ஊற்றி அதனுடன் மீதி உள்ள பொருட்களைச் சேர்த்துக் கொதிக்க விட வேண்டும். பின் சோள மாவு கரைசலை அதனுடன் இட்டு இரண்டு நிமிடம் கழித்து இறக்கி விடவும்.

எட்டு ஜுவல் வெஜிடபிள்ஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

பொடியாக நறுக்கிய காய்கறி (காரட், கோஸ், பீன்ஸ், காலிஃப்ளவர்) - 1 கப்,
இஞ்சி - ஒரு துண்டு,
குடைமிளகாய் - ¼ கப்,
வெங்காயம் - ¼ பாகம்,
star anises - 2,
மிளகாய் எண்ணெய் - 1 தேக்கரண்டி,
உப்பு - ¼ தேக்கரண்டி,
வத்தல் (காய்ந்த மிளகாய்) - 4,
நறுக்கிய காளான் - 40 கிராம்,
சோள மாவு - 2 தேக்கரண்டி,

அஜினமோட்டோ - ¼ தேக்கரண்டி,
சோயா சாஸ் - ¼ தேக்கரண்டி,
தண்ணீர் - ½ கப்.


• முந்திரி பருப்புக் கறி

செய்முறை :

கடாயில் மிளகாய் எண்ணெய் விட்டு சூடாக்கவும். பிறகு நறுக்கிய இஞ்சியைப் போட்டு வதக்க வேண்டும். பின் தண்ணீர் ஊற்றி மற்ற எல்லாப் பொருட்களையும் சேர்த்து கொதிக்க விட வேண்டும். கொதித்தபின் சோள மாவை இட்டு இரண்டு நிமிடம் கழித்துப் பரிமாறலாம்.

வான்டான் ஹுனான் ஸ்டைல்

தேவையான பொருட்கள் :

காய்கறிகள் (கேரட், பீன்ஸ், பட்டாணி, காலி ஃப்ளவர்) - 1 கப்,.
Fry wantons - 4,
குடை மிளகாய் - ஒன்றில் பாதி அளவு,
வெங்காயம் - 1,
மிளகாய் எண்ணெய் - 2 தேக்கரண்டி,
பூண்டு நறுக்கியது - ½ தேக்கரண்டி,
சோயாபீன்ஸ் சாஸ் - ½ தேக்கரண்டி,
அஜினமோட்டோ- ½ தேக்கரண்டி,
சோள மாவு கரைத்தது - 2 தேக்கரண்டி,
தண்ணீர் - 1 கப்.

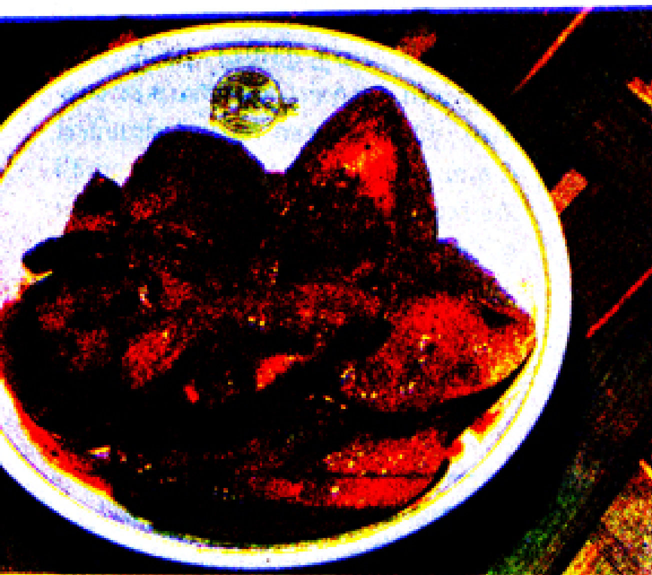

• உருளைக்கிழங்கு குடைமிளகாய் கறி

செய்முறை :

கடாயில் எண்ணெய் விட்டு சூடாக்குங்கள். நறுக்கிய பூண்டை அதில் போட்டு, நன்கு வதங்கியவுடன் தண்ணீர் ஊற்றுங்கள். கொதித்த பின் மற்ற பொருட்களையும் போட்டு கொதிக்க விடுங்கள். பின்பு கரைத்து வைத்துள்ள சோள மாவை அதில் ஊற்றி ஒருமுறை கிளறி உடனே இறக்கிப் பரிமாறலாம்.

ஸ்ரீலங்கா உணவு வகைகள்

அன்னாசிக் கறி



* மாங்காய் கறி

தேவையான பொருட்கள் :

அன்னாசிப் பழம் (சதுரமாக வெட்டியது) - 1,
பெரிய வெங்காயம் (நறுக்கியது) - 1,
குழம்புப் பொடி - 2 மேசைக்கரண்டி,
இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 1 மேசைக் கரண்டி,
நீளமாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய் - 5,
கிள்ளிய காய்ந்த மிளகாய் - மேசைக்கரண்டி,
லவங்கம் - 1 துண்டு,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
தேங்காய்ப் பால் - 1 கப்,
தாளிப்பதற்கு ஏற்ப எண்ணெய்.

செய்முறை :

பாத்திரத்தில் எண்ணெய் ஊற்றிச் சூடானதும் லவங்கம், இஞ்சிப் பூண்டு விழுது, வெங்காயம், கிள்ளிய மிளகாய், அன்னாசித் துண்டுகள் ஆகியவற்றைப் போட்டு, நன்கு வதக்கிப் பாதியாக வெந்தவுடன் குழம்புப் பொடி போட்டு கொஞ்சமாக நீர் விட்டு

சமையல் ஒரு கலை என்றால் சாப்பிடுவதும் ஒரு கலைதான். சுத்தமாகக் கீழே சிதறாமல், உதடுகளை மூடி சத்தமில்லாமல் மென்மையாகச் சாப்பிடுவது உங்கள் உயர்ந்த பழக்க வழக்கங்களை பிறருக்குக் காட்டும்.



வேகவிடவும். முழுமையாக வெந்தவுடன் தேங்காய்ப் பாலை ஊற்றி இரண்டு நிமிடம் வைத்து இறக்கவும்.

முந்திரிப் பருப்பு கறி

தேவையான பொருட்கள் :

வேகவைத்த முந்திரிப் பருப்பு - 500 கிராம்,
மஞ்சள் தூள் - ½ மேசைக் கரண்டி,
நீளமாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய் - 5,
லவங்கப் பட்டை - 1",
அரைத்த பூண்டு இஞ்சி விழுது - 1 மேசைக்கரண்டி,
கறிமசால் இலை - சிறிதளவு,
தேங்காய்ப் பால் - 1 கப்,
தேவையான அளவு உப்பு,
தேவையான அளவு எண்ணெய்.

செய்முறை :

எண்ணெய் சூடானதும், வெங்காயம், லவங்கப் பட்டை, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி பூண்டு விழுது, கறிமசால் இலை, முந்திரிப் பருப்பு, மஞ்சள் தூள் இவைகளைச் சில நிமிடங்கள் வதக்கியபின் தேங்காய்ப் பாலை ஊற்றி வேகவிட வேண்டும். பின் உப்பு சேர்த்துக் கொதித்ததும் இறக்கவும்.

உருளைக் கிழங்கு - குடைமிளகாய் கறி

தேவையான பொருட்கள் :

தோல் சீவி சிறு துண்டுகளாக வெட்டிய உருளைக் கிழங்கு - 250 கிராம்,
குடை மிளகாய் (விதையை

ஒவ்வொரு மாதமும் துவாதசி அன்று புளியில்லாமல் மோர்க்குழம்பு செய்வேன். இந்தத் தடவை துவாதசியன்று, (புளியில் லாமல்) 4 நெல்லிகாயை வேக வைத்து, கொட்டை நீக்கி, அதனுடன் மிளகு, மிளகாய், உ.பருப்பு, பெருங் காயம் வறுத்தது, வேக வைத்த நெல்லிக்காயை யும் சேர்த்து அரைத்து மிளகுக் குழம்பு செய்தேன். கறிவேப்பிலை சேர்த்து அரைத்தேன். குழம்பு நல்ல டேஸ்ட்.

– சித்ரா ஸ்ரீதரன்



எடுத்து விட்டு நீளமாக - 200 கிராம் வெட்டவும்)

நறுக்கிய வெங்காயம் - 1,
இஞ்சிப் பூண்டு விழுது - 2 மேசைக்கரண்டி,
மஞ்சள் தூள் - ½ மேசைக்கரண்டி,
வெட்டிய தக்காளி - 2,
தேங்காய்ப் பால் - 1 கப்,
லவங்கம், பட்டை, கறிமசால் இலை - தேவைக்கேற்ப,
எண்ணெய் - தேவையான அளவு,



அன்னாசிக் கறி



• பலாப்பழக்கறி

உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

வாணலியில் வைத்த எண்ணெய் சூடானதும் வெங்காயம், இஞ்சிப் பூண்டு விழுது, லவங்கம், பட்டை கறிமசால் இலை, உருளைக் கிழங்கு, தக்காளி, குடைமிளகாய், மஞ்சள் தூள் இவற்றைக் கொட்டி வதக்கவும். பின்பு தேங்காய்ப் பாலை அதனுடன் சேர்க்கவும். உருளைக் கிழங்கு நன்றாக வெந்தவுடன் உப்பு சேர்த்து இறக்கவும்.

மாங்காய் கறி

தேவையான பொருட்கள் :

நீளமாக வெட்டிய மாங்காய் - 5,

UDHAYAM BENEFIT FUND LIMITED



16 A, Rajarathnam Street, (Behind Ega Theatre)
KILPAUK, MADRAS-600 010.
Phone: **6412139**

Working Hours - 8.30 A.m. to 4.30 P.m. Weekly Holidays: Tuesday & Sunday Afternoon.

DEPOSIT SCHEMES

FIXED DEPOSIT

Period	Rate of Interest P.a.	Period	Rate of Interest P.a.
46 Days	12%	2 Years	19%
3 Months	13%	3 Years	20%
6 Months	15%	4 Years	21%
1 Year	18%	5 Years	22%

(Post Dated interest Cheques issued in advance)

UBF SPECIAL DEPOSIT SCHEME

YOUR DEPOSIT WILL

DOUBLE IN	**41** MONTHS
TRIBLE IN	**63** MONTHS
FOUR TIMES IN	**81** MONTHS

Minimum Acceptable Deposit is Rs.5000/-

WE OFFER 2% CASH INCENTIVE FOR FIXED DEPOSITS & PENSION SCHEME UPTO 31/8/95

RE - INVESTMENT DEPOSIT

Amount of Deposit	MATURITY VALUE AFTER 12 Months	24 Months	36 Months	60 Months	120 Months
Rs. 1,000	1,184	1,430	1,735	2,535	6,000
Rs. 5,000	5,920	7,150	8,675	12,675	30,000
Rs. 10,000	11,840	14,300	17,350	25,350	60,000

RECURRING DEPOSIT

Monthly Deposit	MATURITY AFTER 12 Months	24 Months	36 Months	60 Months	72 Months	84 Months
Rs. 25	330	715	1,180	2,510	3,350	4,370
Rs. 50	660	1,430	2,360	5,030	6,700	8,750
Rs. 100	1,320	2,860	4,720	10,050	13,400	17,500
Rs. 250	3,300	7,150	11,800	25,125	33,500	43,750

PENSIONER'S DEPOSIT SCHEME

Amount	Period	Interest
Rs. 10,000 & above	12 Months & above	20%
& Below Rs. 10,000	12 Months & Above	19.5%

Post dated Interest Cheques issued in Advance.

CASH CERTIFICATE

Period	Amount Rs.	Certificate Value Rs.
36 Months	2,925	5,000
	5,850	10,000
	8,775	15,000
	11,700	20,000

LABHA LAKSHIMI DEPOSIT

Deposit Amount	Duration	Maturity Amount
Rs. 1,750/-	21 Years	1,00,000
Rs. 3,450/-	21 Years	2,00,000
Rs. 7,500/-	15 Years	1,25,000

SAVINGS DEPOSITS

9%

Loans are granted on:

1. Gold & Silver Ornaments
2. House Properties & Flats
3. Loans Against Company Shares

SALIENT FEATURES

★ Outstation Cheques accepted at par. ★ Interest paid from the date of receipt of application. ★ No tax deduction at source on interest payment upto Rs. 2,500/- per annum. ★ Post dated Interest Warrant issued for every financial year at Depositor's option. ★ Premature withdrawal permitted at any time after 12 Months. ★ Loan facilities available against deposits on easy terms.

BOARD OF DIRECTORS:

Thiru **S. SUNDARAM PILLAI,** Chairman
DIRECTOR, UDHAYAM THEATRES.
Thiru **M. SELVARAMAN,** B.A.
(Civil Contractor, C.S. Loganathan Associates.)
Tmt. **VASUGI GNANADESIKAN,** B.Sc.
Thiru **P.A. SHAMBU,** B.Sc., B.T., C.A.I.I.B. G.M.(I.O.B.) (Retd.)
Thiru **K. RAJAN,** B.Sc., M.B.A.
Dr. **T. MUTHUSAMY,** M.D., DCH.

Thiru **S. BALASUBRAMANIAN,** B.E.,(Mech)
MANAGING DIRECTOR
Thiru **B.L. NARAYANA RAO,** (Director, P.D.V.S Nidhi Ltd.,
President, Ashoknagar Janopakara Saswatha Nidhi Ltd.)
Dr. **B. PALANIAPPAN,** M.D., D.G.O. FAMS.
Selvi **B.K. MAHALAKSHMI,** B.A.,
Tmt. **P. MUTHU RAJESWARI,** B.A.,

காலையில் செய்த அடை மீதம் இருந்தால், அதை விருப்பமான அளவில், விருப்பமான வடிவத்தில் வெட்டி பஜ்ஜி மாவு (அ) தோசை மாவில் நனைத்து எண்ணெயில் பொரித்துச் சாப்பிடலாம்.

– ஆர்.பாலா



பொடியாக வெட்டிய வெங்காயம் - 1,
இஞ்சிப் பூண்டு விழுது - 1 மேசைக்கரண்டி,
மிளகுத் தூள் - 1 மேசைக் கரண்டி,
பட்டை, லவங்கம், கறி மசால் இலை - தேவைக்கேற்ப,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
மஞ்சள் தூள் - ½ மேசைக் கரண்டி,
நீளமாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய் - 5,
குழம்புப் பொடி - 3 மேசைக் கரண்டி,
அடர்த்தியான தேங்காய்ப் பால் - 1 கப்.
இரண்டாவது முறையாக கிடைக்கும் தேங்காய்ப் பால் - 1 கப்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

கறுப்பு விழுது (அ) கறுப்புப் பொடி : அரைமூடி தேங்காய், பட்டை, லவங்கம், கறிமசால் இலை, சோம்பு ஒரு மேசைக் கரண்டி, சீரகம் ஒரு மேசைக் கரண்டி இவைகளை சிறிது எண்ணெய் விட்டு, வதக்கி, மை போல் அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

செய்முறை :

எண்ணெய் சூடானதும் வெங்காயம், இஞ்சிப் பூண்டு விழுது, மிளகு, மஞ்சள் தூள், பச்சை மிளகாய், மாங்காய் இவற்றை வதக்கவும். பின் இரண்டாவது முறையாக எடுத்த தேங்காய்ப் பாலை அதனுடன் சேர்த்து வேகவிடவும். மாங்காய் நன்கு வெந்ததும் உப்பு, அடர்த்தியான தேங்காய்ப் பாலை ஊற்றி கறுப்புப் பொடி எனப்படும் அரைத்த விழுதை கலக்கி மேலும் இரண்டு மூன்று நிமிடம் அடுப்பில் வைத்து இறக்கவும்.

பலாப்பழக் கறி

தேவையான பொருட்கள்:

துண்டுகளாக வெட்டிய பலாப்பழம் - 1 கிலோ,
வெங்காயம் - 1,
நீளமாகக் கீறிய பச்சை மிளகாய் - 5,
லவங்கப் பட்டை, லவங்கம், கறிமசால் இலை தேவைக்கு ஏற்ப.
குழம்புப் பொடி - 3 மேசைக்கரண்டி,

மஞ்சள் தூள் - ½ மேசைக் கரண்டி,
நறுக்கிய தக்காளி - 2,
அடர்த்தியான தேங்காய்ப் பால் - 1 கப்,
சாதாரண தேங்காய்ப் பால் - 1 கப்.

கறுப்பு விழுது (அ) கறுப்புப் பொடி, பொன்னிறமாய் வறுக்கப்பட்ட துருவிய தேங்காய் - ½ மூடி, சிறிதளவு சோம்பு, சீரகம் 1 மேசைக்கரண்டி, காய்ந்த மிளகாய் - 6, கறிமசால் இலை லவங்கம் சிறிதளவு. சிறிதளவு எண்ணெயில் வதக்கி எல்லாவற்றையும் அரைத்து விழுதாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

செய்முறை :

எண்ணெய் சூடானதும் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், பலாப்பழம், லவங்கம், பட்டை, கறிமசால் இலை, தக்காளி, மஞ்சள் தூள், உப்பு இவற்றை எண்ணெயில் வதக்கிய பிறகு தேங்காய்ப் பாலை ஊற்றி வேக விட வேண்டும். சிறிது நேரத்தில் கறுப்பு விழுதையும் அதனுடன் சேர்த்துக் கொதிக்க விட வேண்டும். பலாப்பழம் வெந்ததும் அடர்த்தியான தேங்காய்ப் பாலை ஊற்றி மூன்று நிமிடங்களில் இறக்கவும்.

• இலங்கை உணவு வகைகள்

மகிழ்வீர் தொட்டு

NIVEA
body

NIVEA
body
LIGHT

NIVEA
body
SKIN DEW
OILY SKIN

உலகெங்கும் எழில்கொஞ்சும் மேனியைப் பெற்ற லட்சோபலட்சம் மக்கள் அறிவர் நிவியா டச்சை. ஏனெனில் உங்களுடைய மேனியைப் பராமரிப்பதற்கு நிவியாவுக்குத் தெரியும். எப்போதும் ஆரோக்கிய மேனிக்கு இதமான மென்நய வழிகளை வழங்கிய வண்ணமிருக்கிறது அது. அவற்றுள் ஒன்றுதான் நிவியா பாடி. ஒவ்வொரு மேனி வகைக்கும் ஏற்ற சர்வதேச தக லோஷன்ஸ். அவற்றுள் உண்டு உங்களுக்கு உகந்ததொன்று.

உ ங் க ள் மே னி யை த் தொ ட் டு த் த ழு வ வே ண் டி ய ஒ ன் று.

J.L. மாரிசன் (இ) லிட். வழங்கும் ஒரு தரமான தயாரிப்பு

CONTRACT JLM 95 MM TA





பராமரிப்பின்றி வாடுகிற கூந்தலுக்கு அழகுண்டோ?

உங்கள் கூந்தல் பராமரிப்பின்றி வாடுகிறதா என்பதைக் கண்டறிய இதோ ஒரு சுலபமான வழி. குளித்த பிறகு தலை வாரும்போது சிக்குகள் இருக்கிறதா என்று பாருங்கள். சிக்குகள் இருந்தால் கூந்தல் வலுவற்றும், பராமரிப்பின்றி வாடுவதாகவும் அர்த்தம்.

இந்நிலை கூந்தலை சோப்பாலும், சாதாரண ஷாம்பூக்களாலும், மற்ற சாதாரண பொருட்களாலும் கழுவுவதால் கூந்தலின் இயற்கை நலன்களும், ஈரப்பதமும் வற்றிப்போய் ஏற்படுகிறது. மேலும் கூந்தலை சாதாரண பொருட்களால் கழுவும்போது அழுத்தித் தேய்ப்பதால் அது சேதமடையவும் கூடும்.

எனவே சிக்குகளை சீப்பால் சீவி எடுக்க முயற்சிக்காதீர்கள். வலுவற்ற முடிகள் அதனால் உடைந்து போகக்கூடும். அதற்குப்பதில் கூந்தலுக்கு அளியுங்கள் :



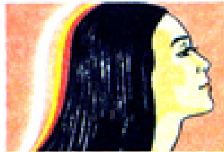
கொலின்
ஃபிலிம் ஹேர் ஸ்டைலிஸ்ட்

புதிய ஸன்ஸில்க் ஆஃப்டர்வாஷ் கண்டிஷனர்
கூந்தலுக்கு விசேஷ ஊட்டு

புதிய ஸன்ஸில்க் ஆஃப்டர் வாஷ் கண்டிஷனர், குளித்த பிறகு கூந்தலுக்கு பராமரிப்பு தேவைப் படும்போது செயல்புரியும். சிக்குகளை இதமாய் அகற்றி, கூந்தல் சேதமடையாமல் பாதுகாத்து மென்மையாகவும், அழகாகவும் ஆக்கும்.



குளித்த பிறகு கூந்தலிலுள்ள அதிகப்படி நீரை பிழியவும். தேவையான அளவு ஸன்ஸில்க் ஆஃப்டர்வாஷ் கண்டிஷனர் எடுத்து கூந்தல் முழுவதும் தடவவும். நுரைவராது



இரண்டு நிமிடம் நியூட்ராசேர் நலன்களை கூந்தல் எடுக்க விடுங்கள்.



பிறகு அலசுங்கள். நன்கு பராமரிப்பு பெற்ற கூந்தல் தொட்டால் வழுவழுப்பாக இருக்கும். டவலால் தலையை தட்டி லேசான ஈரத்தில் சீவவும். இப்போது முடி உடைந்துவிடும் என்கிற கவலை வேண்டாம், கூந்தல் சிக்கு அற்றும், வலுவாகவும், நல்ல பராமரிப்பு பெற்றும் இருக்கும்.



பிறகு வழக்கம்போல் கூந்தலை வாரி வைக்கவும். ஸன்ஸில்க் ஆஃப்டர்வாஷ் கண்டிஷனரின் நலன்கள் கழுவிய பின்னரும் நீண்ட நேரம் கூந்தலில் தங்கும். அதனால் கூந்தல் சிக்குகளற்றும், வலுவாகவும் இருக்கும்.

இதமாய் தழுவும் மென்மை. இதுவரைக் கண்டிராத அழகுடன் திகழும் கூந்தலைப் பெற நேரம் வந்து விட்டது.

ரூ. 2/- விலையுள்ள சிக்கனமான சாஷேயைப் பயன்படுத்திப் பாருங்கள்.

மங்கையர் மலர்

ஃபைவ் ஸ்டார்
ஹோட்டல்
டேஸ்ட்!

மங்கையர் டைஜஸ்ட் - II

மே '95 இதழுடன்
இணைப்பு

SUPPLEMENT TO MANGAYAR MALAR MAY '95 REGISTERED NO. TN MS (S) 231 Registered as Newspaper in Sri Lanka

பிழிதல், வடிகட்டுதல்,
கலக்குதல் இவைகளை
மறந்து விடுங்கள்.



இதோ
வந்துவிட்டது ரஸ்னா
நிம்புபானி (பிரஷ்லைம்)

இதோ ரஸ்னா நிம்புபானி (பிரஷ்லைம்)
இதனால் இனிமேல் பிழிதல், வடிகட்டுதல்,
மற்றும் கலக்குதல் என்ற பேச்சிற்கே
இடமில்லை. ரஸ்னா நிம்புபானி (பிரஷ்லைம்)
சுலபமான தயாரிப்பு வசதியுடன் விட்டமின் சி
யின் நற்பயன்களையும் உங்களுக்குத்
தருகிறது. மேலும் இது மிகவும் சிக்கனமானது.
நிம்புபானியின் (பிரஷ்லைம்) இனிய சுவை
ஒவ்வொரு கிளாசிலும் சுவை மாறாமல்
தொடர்ந்து கிடைக்கின்றது.

ஐ லவ் யூ ரஸ்னா
என்று சொல்ல இது மற்றுமொரு
சரியான காரணம்தானே ?





Mudra:EAMR:7962 Tam.





ஸன்ஸில்க்

ஆ ஃப் ட ர் வா ஷ்

கண்டிஷனர்

நியூட்ராகேர் உள்ளது.

"இதமாய் தழுவும் மென்மை இதுவரைக் கண்டிராத அழகான கூந்தல்."

இந்துஸ்தான் லீவர் லிமிடெட்டின் தரமான தயாரிப்பு.

தேர்ந்தெடுத்த நகரங்களில் மட்டும் கிடைக்கிறது

HTA.2963.95

தமிழகத்திலுள்ள மக்கள் அனைவருக்கும் அஸ்வினி அளிக்கும் ஓர் அரிய பரிசு !



இலவசம்
20 மி.லி.
மலில் ஆயில்

ஒவ்வொரு 200 மி.லி. அஸ்வினி ஹோமியோ ஹேர் ஆயில் பாட்டிலுடன், புதிய லேபிளோடு விளங்கும், ரூ.14/- மதிப்புடைய 20 மி.லி. அஸ்வினி மலில் ஆயில் இலவசம்.

அஸ்வினி ஹோமியோ ஹேர் ஆயில் மூலம் எண்ணற்ற பலன்களை பெறுங்கள் !

தலைமுடியை உதிராமல் தடுக்கிறது. கூந்தலை நன்கு வளரச் செய்கிறது. தலைமுடி வெள்ளையாக மாறாமல் தடுக்கிறது. மூளைக்கு குளிர்ச்சியைத் தருகிறது. மண்டை வலியை போக்கிவிடுகிறது.

அஸ்வினி மலில் ஆயில்

- தசை நோவு
- சுளுக்கு
- இடுப்புவலி
- மூட்டு வலிகளை விரைவாக போக்கிவிடுகிறது.

உங்கள் நம்பிக்கைக்கு இணங்க புத்துணர்ச்சியை அளிக்கிறது !



அஸ்வினி க்ரூப்பின்
தரமான தயாரிப்புகள்

அஸ்வினி ஹோமியோ ஹேர் ஆயில் இச்சலுகை இன்றியும் கிடைக்கிறது.

அஸ்வினியை தேர்ந்தெடுங்கள் ! அதிக பலன்களை பெறுங்கள் !

MAC/AHAP/952TM